Gratuit

En attendant bébé

Pour une grossesse heureuse et en santé

Édition 5 - Septembre 2010
1500 exemplaires

Maison des Naissances Colette-Julien

40, avenue St-Paul, Mont-Joli

418-775-3636

Idée originale

Comité de parents de la Maison des Naissances Colette-Julien

Conception, infographie et ventes

Chantal Hamel 418-735-5873

Remerciements spéciaux :

Josée Fortin pour la correction des textes
Nadia Ross pour la photo de la femme enceinte sur la couverture
L'Épicerie de la Seigneurie à Ste-Blandine pour les pommes photographiées

Les textes publiés n'engagent aucunement le comité de parents.

L'équipe de la Maison des Naissances

(voir assistantes natales en page 34)

Johanne Gagnon, Cynthia Plourde, Chantale Lavallée, Magali Turcotte, Christine St-Onge, Geneviève Guilbault, Isabelle Garneau (sages-femmes), Josée Bourgoin (secrétaire)

Le comité de parents

Par Annie-France Lévesque, présidente

Encore une fois cette année, nous vous offrons à vous, futures et nouvelles mamans, cette revue de périnatalité *En attendant bébé*. Cette revue est une façon de vous faire connaître la Maison des Naissances Colette-Julien, mais aussi la pratique sage-femme. C'est là un des buts principaux du comité. Un autre but du comité est de s'assurer de la qualité des services reçus à la Maison des Naissances. Pour y parvenir, nous analysons les questionnaires de satisfaction que chaque cliente peut nous fournir à la fin de son suivi post-natal.

Le comité est formé de mamans ayant utilisé les services de la Maison des Naissances. Cette année, il est formé de 9 membres: Annie-France Lévesque, présidente, Mélanie Provencher, vice-présidente, Maude Beauchesne-Rondeau, secrétaire, Nathalie Dupont, trésorière, Amélie Picard, Fanny Sirois, Cindy Durand, Valérie Allaire, administratrices, en plus d'une représentante sage-femme.

Le comité organise annuellement une variété d'activités pour créer un sentiment d'appartenance entre les mamans, mais aussi pour les sortir de leur isolement. Ainsi, depuis trois ans, nous organisons en mai un brunch bénéfice pour souligner la journée internationale des sages-femmes célébrée le 5 mai. En juin, il y a le traditionnel Bébé-bazar; en août, le pique-nique familial à Sainte-Luce puis, au moment de la rentrée scolaire, la parution de cette revue.

Nous avons la chance de pouvoir compter sur une personne exceptionnelle pour mettre en œuvre cette parution. Il s'agit de Mme Chantal Hamel, ex-membre du comité. Son travail dévoué et son inestimable collaboration vous permettent, pour une cinquième année, d'avoir la chance de consulter cette revue complète. Nous te remercions franchement et sincèrement Chantal de ton précieux travail que tu poursuis même si tu n'es plus membre du comité. Merci aussi à toutes ces mamans bénévoles qui participent à l'élaboration des activités au cours de l'année. Sans vous, notre succès ne pourrait être aussi grand. Merci et bonne lecture!

Table des matières

Des professionnels vous renseignent

L'accouchement à domicile : un choix réfléchi et sécuritaire .4
Couches lavables : jolies, pratiques et écolo 5
La physiothérapie en période périnatale 6
Exercice aquatique pour les futures et nouvelles mamans 7
Le placenta : la partie oubliée et sous-estimée de l'accouchement et de la vie 8
Les bienfaits du portage 10
Homéopathie : découvrir d'autres façons de grandir... 11
Le massage pendant et après la grossesse 12
Maman mange... bébé aussi 13
La chiropratique : pour une grossesse plus confortable 14
Votre enfant roule-t-il en sécurité? 15
Mythes ou fausses croyances sur l'allaitement 16
Yoga prénatal 21
L'autohypnose 22
Pratique sage-femme et accouchement normal 23
Bébé pleure? l'ostéopathe peut vous aider 24
L'allaitement et l'ostéopathie 25
L'orthopédagogie en pratique privée : une aide précieuse pour l'enfant en difficulté 25
Acupuncture 26

Brunch-bénéfice 18

Commanditaires 20

Des extraits intéressants

12 raisons de vouloir accoucher naturellement 27

Suggestions de notre équipe 28

Des mères se racontent

Quand notre bébé se fait hospitaliser... 30
Allaitement mixte 31
Devenir mère petit à petit. Être mère, de mieux en mieux . . .32
Enfanter dans la douceur 33

Présentation de la Maison des Naissances

Le travail de la sage-femme 34
Les Assistantes natales 34
La Maison des Naissances en photos 35

Des professionnels vous renseignent

Christine St-Onge, sage-femme

Maison des Naissances Colette-Julien
40, rue St-Paul, Mont-Joli

418-775-3636

L'accouchement à domicile : un choix réfléchi et sécuritaire

Les sages-femmes accompagnent les femmes dans le lieu où elles veulent accoucher : le domicile, la maison des naissances ou le centre hospitalier.

Pourquoi certains couples font le choix de demeurer à domicile?

Parce que l'on désire vivre cet événement dans l'intimité du foyer en toute sécurité. Parce qu'il apparaît plus logique pour certaines femmes d'accoucher plus près de l'hôpital, en cas de transfert. Parce que c'est moins compliqué quand on a plusieurs enfants.

Un accouchement en maison des naissances ou à domicile ne fait aucune différence pour la sage-femme. L'équipement est le même. N'oublions pas que les maisons des naissances visent à reproduire le modèle de l'accouchement à domicile.

Depuis la légalisation de la pratique sage-femme au Canada, des études ont montré l'aspect sécuritaire des naissances à domicile comparativement aux naissances en centre hospitalier. Dans ces études, l'accouchement planifié à domicile, assisté par une sage-femme autorisée, était associé à des taux très faibles et comparables de mortalité périnatale. On y rapportait également des taux réduits d'interventions obstétricales et autres résultats périnataux indésirables, comparativement aux accouchements planifiés à l'hôpital, avec l'aide d'une sage-femme ou d'un médecin.

En conclusion, j'aimerais souligner que les couples qui choisissent cette option le font en toute conscience et ne mettent pas la sécurité de la mère ni du bébé en péril. Ce n'est pas un choix risqué. Aucune mère ni aucun père ne veut mettre en danger son bébé! C'est un choix raisonnable et sécuritaire!

Toutefois, certaines précautions s'appliquent :

- L'accouchement à domicile est planifié.
- La sage-femme discute avec le couple de cette option dans une perspective de choix éclairé.
- Côté sécurité, quelques conditions s'appliquent également, comme pour un accouchement en maison des naissances:
- La cliente est une femme en bonne santé dont la grossesse se déroule normalement.
- La grossesse est à terme (37-416/7) lorsque le travail commence.
- Le domicile du couple est à une distance raisonnable d'un centre hospitalier (30 minutes maximum de transfert ambulancier).
- Une visite du domicile est effectuée par la sage-femme vers la 36e semaine de grossesse afin de prévoir l'organisation des lieux (par exemple, les ambulanciers peuvent-ils descendre l'escalier facilement avec une civière en cas de besoin?).

Je vous invite à lire le livre :

Au coeur de la naissance
Aux éditions remue-ménage
Grégoire, Lysane
St-Amant, Stéphanie
ISBN 2-89091-230-2

Janssen P, Saxell L, Page L, Klein M, Liston R, Lee SK. Outcomes of planned home birth with registered midwife versus planned hospital birth with midwife or physician. CMAJ 181 ; 15 septembre 2009

Hutton E, Reitsma A. Outcomes associated with planned home and planned hospital births in low-risk women attended by midwives in Ontario, Canada, 2003-2006: A retrospective cohort study. BIRTH 36(3) ; septembre 2009

Des professionnels vous renseignent

VERT POMME
produits écologiques pour la famille
www.vertpomme.ca
ecolo.famille@hotmail.com
RIMOUSKI 418.725.5131

couches lavables
écharpes porte-bébés
cosmétiques naturels
détergents écologiques
noix de lavage
coton et laine biologiques
vêtements d'allaitement

Couches lavables : jolies, pratiques et écolo

Le virage vert dans l'univers du bébé s'est bien établi ces dernières années. Une grande variété de couches lavables est maintenant disponible sur le marché, dont plusieurs fabriquées au Québec et ailleurs au Canada. Se lancer dans l'utilisation de couches lavables n'est pas sorcier; elles sont plus pratiques à utiliser qu'auparavant et faciles à entretenir. Par contre, il est important d'être convaincu de son choix. Comment faire un choix judicieux en fonction du mode de vie de la famille, de ses valeurs et de son budget?

Les couches en tissu

On retrouve les couches en tissu sous différents modèles. Les plus courantes sont les couches moulées (ou préformées) qui s'attachent comme une couche jetable, mais avec velcro, boutons-pression ou encore avec un Snappi®. Les couches plates (ou langes) sont l'alternative la plus économique. Ce type de couche nécessite un couvre-couches à velcro, à boutons-pression ou enfilable, en tissu synthétique ou en laine.

Les couches en bambou sont plus absorbantes que le coton, ce qui permet d'avoir des couches plus minces et des bébés aux moins grosses fesses! De plus, le bambou possède des propriétés antibactériennes.

Les couches en chanvre sont minces tout en étant absorbantes. Tout comme le bambou, le chanvre possède des propriétés antimicrobiennes. De plus, c'est un tissu très résistant. Le chanvre pousse au Canada et il est cultivé sans engrais ni pesticides.

Les couches à poche ou les couches tout-en-un

Ces couches sont de plus en plus répandues. Elles s'installent exactement comme une jetable, en une seule étape! Il s'agit d'une alternative intéressante pour la garderie ou pour une personne plus réticente aux couches lavables! Elles sont plus dispendieuses et leur durée de vie moins grande. Les couches à poche nécessitent un assemblage, mais sèchent rapidement, puisque l'absorbant (en bambou ou en chanvre) est retiré au moment du lavage. Ce type de couche comporte plus de matières synthétiques (micro-polar, polyuréthane).

Il est heureux de constater que plusieurs compagnies québécoises ou canadiennes sont maintenant bien établies dans la fabrication de couches lavables. C'est donc dire que la demande est grandissante et que beaucoup de familles optent pour les couches lavables, chacune trouvant le type de couche qui lui convient!

Saviez-vous que?

Le nouveau-né voit à une distance moyenne de 30 cm, soit la distance qui le sépare du visage de sa mère lorsqu'il est allaité.

Marie-Claude Hamel photographe

418-750-1985 marieclaudehamel.ca

Des professionnels vous renseignent

Amélie Leblanc

B.Sc., Pht, R.C.A.M.T.,
Physiothérapeute, M.O.P.P.Q., formée en rééducation périnéale et résidente en thérapie manuelle

(418) 721-0027

Émilie Comtois-Laurin

B.Sc., Pht,
Physiothérapeute, M.O.P.P.Q., formée en rééducation périnéale et instructrice en Pilates

(418) 721-0027

CLINIQUE PHYSIO ERGO SYLVAIN TRUDEL
PHYSIOTHÉRAPIE - ERGOTHÉRAPIE
ENTRAÎNEMENT - RÉADAPTATION

Rimouski
395, boul. Jessop
418-721-0027

Pointe-au-Père
822, boul. Ste-Anne
418-721-0060

Mont-Joli
1385, boul. Gaboury
418-775-2808

La physiothérapie en période périnatale

L'attente d'un bébé est une période remplie d'émotions et de nouvelles aventures pour les futurs parents. Pour la femme, son corps est aussi soumis à de grands changements, tant physiques que physiologiques.

La prise de poids et le développement du ventre entraînent des changements dans la posture de la femme enceinte. De plus, tout au long de la grossesse, une hormone appelée la relaxine est sécrétée dans le sang. Cette hormone rend les ligaments plus extensibles et entraîne une plus grande mobilité des articulations. Cela peut causer des douleurs dans le bas du dos, souvent appelées sciatiques de grossesse.

Un autre élément à ne pas négliger est le plancher pelvien, un muscle qui a trois fonctions importantes. Il participe au contrôle de l'urine, au soutien des organes tels la vessie et l'utérus, en plus de jouer un rôle dans l'orgasme féminin. Ce sont trois bonnes raisons de l'entraîner dès maintenant car la grossesse et l'accouchement peuvent occasionner une diminution du contrôle de l'urine ainsi qu'une diminution de l'orgasme.

En plus d'un plancher pelvien fort, il est bon d'avoir un périnée souple. Le périnée est la portion de peau située entre le vagin et l'anus; il peut déchirer ou subir une épisiotomie (intervention chirurgicale qui consiste à couper légèrement le périnée) pendant l'accouchement. L'assouplissement du périnée permet de diminuer les risques de déchirures ou la nécessité d'effectuer une épisiotomie et, par le fait même, permet de réduire la douleur en période postnatale.

Pour l'aider à réduire l'impact de la grossesse et de l'accouchement sur son corps, la femme peut avoir recours aux services d'un physiothérapeute. Le physiothérapeute est un diplômé universitaire de première ligne formé pour évaluer et traiter l'ensemble de la condition musculo-squelettique. De plus, le physiothérapeute avec une formation avancée en rééducation périnéale, pelvienne et abdominale est le professionnel de la santé qui a l'expertise pour évaluer la souplesse, la force et l'endurance des muscles du périnée et de l'abdomen. Il peut enseigner les exercices et les massages spécifiques à la condition de chaque femme, afin de lui permettre de reprendre ses activités physiques et sexuelles de façon graduelle, tout en bénéficiant de précieux conseils.

Saviez-vous que?

Même quand on utilise des couches jetables, il faut en vider le contenu dans la toilette afin que les déchets puissent être traités adéquatement.

Au cours des deux premières années, il faut changer de 5 000 à 7 000 fois la couche d'un bébé moyen.

Des professionnels vous renseignent

PEPS Cégep de Rimouski
60, rue de l'Évêché Ouest, Rimouski

Visitez notre site web : www.cegep-rimouski.qc.ca/peps

418-723-1880 poste 2551

Exercice aquatique pour les futures et les nouvelles mamans

Cet automne au Peps, les futures mamans pourront pratiquer l'activité physique en piscine, l'une des activités les plus appréciées durant la grossesse. À cause de la diminution de la gravité dans l'eau, la future maman profite d'une bonne période d'exercice sans les inconforts d'une activité hors de l'eau (transpiration, fatigue, stress au niveau des articulations).

Le prénatal en piscine comprend une variété d'exercices musculaires et aérobiques en plus des exercices de respiration, relaxation et flexibilité. Le tout en douceur et sur une musique agréable.

Voici quelques-uns des bienfaits de l'exercice en milieu aquatique :

- Amélioration de la posture grâce au renforcement des abdominaux et dorsaux, donc soulagement des maux de dos.
- Sécurité dans l'exécution des exercices. La femme enceinte étant supportée par l'eau n'a pas à subir les changements d'équilibre dus à la grossesse.
- Amélioration de la circulation sanguine et soulagement des varices, œdème et hémorroïdes.
- Diminution de la constipation par l'exercice régulier.
- Adaptation aux changements respiratoires par le développement des muscles de la cage thoracique.
- Soulagement temporaire des douleurs au nerf sciatique.
- Récupération plus rapide après l'accouchement à cause de la mise en forme durant la grossesse.
- Diminution de la fatigue et de l'insomnie par la relaxation et le bien-être suivant une séance d'exercices aquatiques.
- Facilité à exécuter les exercices car la gravité est moins grande.
- Des poussées plus efficaces lors de l'expulsion du bébé par une musculature accrue des abdominaux.

Enfilez votre maillot de bain et venez nager avec bébé!

L'hibou-coup inc.
Librairie
1552 boul. Jacques-Cartier
Mont-Joli (Québec) G5H 2V8
Tel. et Telec. : (418) 775-7871
Sans frais : 1-888-775-7871
hibocou@globetrotter.net

AXE CHIROPRATIQUE
Dr. Olivier Chagnon DC, FICPA
Chiropraticien
38, boul. St-Benoît Ouest
Amqui (Qc) G5J 3E8
Tél. : 418 629-1244
drochagnon@chiropratique.com

À la Coop Alina, vous trouvez tout pour votre bébé.
ALINA
LES SPÉCIALISTES DES ALIMENTS NATURELS
Alimentation
Suppléments pour dentition, colique, etc.
Produits pour soins corporels, couches, biberons, porte-bébés et plus...
99, rue Saint-Germain Ouest, 723-0355

CENTRE IYARI
Acupuncture
Fasciathérapie
Sylvie Hogue
138, rue de la Cathédrale
418-724-8885

Chantal Gauthier-Vaillancourt, étudiante sage-femme de 2e année

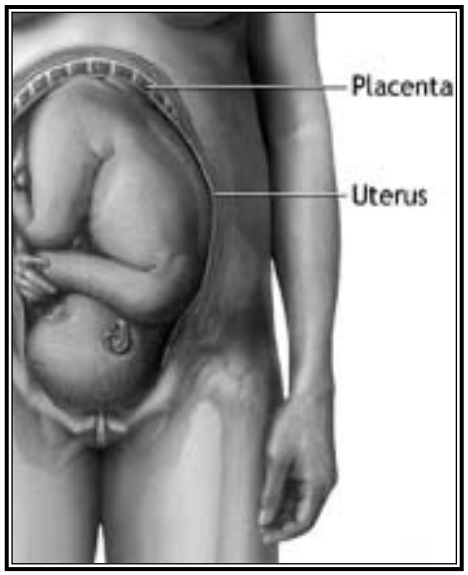
Maison des Naissances Colette-Julien
40, rue St-Paul, Mont-Joli

418-775-3636

Le placenta : la partie oubliée et sous-estimée de l'accouchement et de la vie...

Nous sommes toujours émerveillées par le miracle de la vie et le développement du fœtus. Malheureusement, nous négligeons souvent de reconnaître l'importance d'un organe fabuleux qui se développe en même temps que le bébé : le placenta. N'ayant qu'un seul rôle à jouer dans sa vie, le placenta est un organe qui se « développe » d'une manière prodigieuse. Par la suite, une fois sa mission accomplie, son existence biologique prend fin et il est expulsé du corps. Voilà un organe qui est, pour ainsi dire, « jetable » et qui est créé pour un autre individu. C'est tellement miraculeux!

Ce qui est encore plus épatant avec le placenta, c'est qu'il réussit à combler le rôle de plusieurs organes en même temps : il est le meilleur « tout-en-un » que votre bébé puisse avoir au cours de sa vie. Le placenta aide le fœtus pendant toute la grossesse. Nous pouvons dire que c'est le jumeau oublié ou l'ombre du fœtus pendant les 40 semaines de la gestation. À terme, le placenta est rond et plat. Il mesure entre 15 et 20 cm de diamètre, il a environ 3 cm d'épaisseur et il est très vascularisé.



Cet organe, constitué de l'embryon et de la muqueuse utérine de la mère, contient à la fois du sang maternel et fœtal, conduits par des vaisseaux sanguins des deux individus. Le sang de la mère et celui du foetus ne sont jamais en contact, une barrière hémato-placentaire les sépare. Les échanges de substances se font à travers cette barrière. Le placenta est un organe protecteur qui régule tous les échanges fœto-maternels et qui sécrète des hormones. Son rôle de sécrétion hormonale commence dès le début de la grossesse. Il est nécessaire à l'évolution de la gestation, ainsi qu'au diagnostic précoce de la grossesse, et prépare le corps de la femme pour la lactation.

En plus de protéger le fœtus, le placenta possède une fonction respiratoire et joue le rôle de « poumon fœtal ». On note aussi la fonction nutritive et la fonction excrétrice. La croissance du fœtus et toutes ses dépenses énergétiques dépendent de sa mère. Les échanges nutritionnels se font dans la direction mère-fœtus. Les transferts placentaires, qui se font dans le sens inverse (fœtus-mère), consistent à éliminer les déchets du métabolisme fœtal, tels que la créatine, l'urée et l'acide urique, qui sont rejetés dans la circulation maternelle pour être éliminés.

L'immunité est également transférée par la mère à son bébé, car la femme transfert au fœtus les anticorps que son corps fabrique tout au long de sa vie. Ce partage a lieu vers la fin de la grossesse afin de créer une immunité passive pour l'enfant, ce qui servira à le protéger contre de nombreuses maladies infectieuses. Ces anticorps sont conservés pendant six mois environ. Cette immunité passive, ajoutée au colostrum du lait maternel au début de l'allaitement, fait en sorte que le

nourrisson est bien protégé lors de ses premiers mois de vie.

Ce n'est pas pour rien que plusieurs cultures à travers le monde prennent le temps d'honorer cet organe incroyable. En Amérique du Nord, le placenta est souvent perçu comme dégoûtant, ce qui est triste à mon avis. Ici, il existe très peu de manifestations d'appréciation envers cet organe miraculeux; pourtant, dans bien d'autres coins du monde, jeter le placenta est impensable!

Voici quelques exemples de ce qui se fait ailleurs. Une fois coupé, le cordon et le placenta, pour ses vertus nourricières, sont souvent enterrés avec un plant d'arbre : cocotier, palmier, avocatier. Au fil des ans, l'arbre pousse et on croit que son état dépend de la santé de l'enfant. Si ce type de cérémonie vous intéresse, enterrez le placenta profondément et attendez au moins un an avant de planter un arbre par-dessus. Le placenta est tellement riche en nutriments et minéraux qu'il risque de détruire ce qui serait planté trop près.

Une autre coutume consiste à conserver le cordon comme porte-bonheur. Accroché autour du cou de l'enfant, en Inde ou au Mexique, il est plutôt caché dans un coin de la maison en Turquie. D'autres sociétés traditionnelles choisissent de consommer le cordon, pour soigner coliques et autres maux, ou pour renforcer les liens de la famille. Au Cambodge, soigneusement enveloppé dans une feuille de bananier, le placenta reste à côté du nouveau-né pendant 3 jours avant d'être enfoui dans le sol. Aux Philippines, les mères enterrent le placenta avec des livres pour rendre leur enfant plus intelligent.

Dans quelques pays asiatiques, la traduction directe du mot placenta est « manteau »; il est perçu comme le premier vêtement de l'enfant et le plus précieux de sa vie. Certains choisissent de ne pas couper le cordon et de le laisser attaché jusqu'au moment où il sèchera et tombera de lui-même. Les parents gardent alors le placenta dans un sceau à part, tout près du bébé. La croyance entourant cette pratique est que l'isolement ainsi causé, dû aux odeurs dégagées par le placenta, permet aux parents de bien connaître leur enfant avant de recevoir de la visite. D'autres cultures finissent par consommer le placenta puisqu'il est riche en minéraux; selon eux, cela peut prévenir les dépressions post-partum et augmenter la production du lait maternel.

Plus récemment, on note la découverte de l'art placentaire! En effet, pourquoi ne pas faire une empreinte du placenta et y rajouter de la couleur pour permettre à chaque enfant d'avoir sa propre œuvre d'art? En général, le placenta est surnommé « l'arbre de vie » à cause des vaisseaux sanguins qui ressemblent aux branches et du cordon qui évoque un tronc d'arbre. D'après moi, cela pourrait vous permettre de créer la plus belle œuvre d'art!

Après un accouchement, il est important de prendre le temps de montrer le placenta aux nouveaux parents et de leur donner le choix d'honorer cet organe comme ils le veulent. L'arbre représente l'enracinement. Lorsque nous faisons le choix d'avoir un enfant, nous voulons nous enraciner et créer nos propres branches, dans notre arbre à nous. Comme étudiante sage-femme, j'ai l'honneur d'être témoin d'une telle évolution chaque fois que j'assiste à un accouchement. L'arbre de la vie est un symbole universel du cycle de l'évolution : la régénération. Voulez-vous vraiment le mettre dans la poubelle sans même prendre la peine de remercier cet organe qui vous a permis de créer la vie?

Mélanie Bernard

Sur rendez-vous :
575, du Sanatorium, Mont-Joli
418-750-7347

Bedondaine
- Couches lavables
- Écharpes et portes-bébé
- Soutiens-gorge d'allaitement
- Produits Souris Verte
- Vêtements d'allaitement et de maternité
- Jouets pour 6 mois et +

Les bienfaits du portage

Les bienfaits affectifs

La plupart des parents seront d'accord pour dire que durant les trois premiers mois de vie, les bébés pleurent beaucoup et la meilleure consolation est souvent simplement de les tenir dans nos bras. Ils s'y sentent en sécurité... Le simple fait de porter votre bébé le sécurise et peut faciliter votre lien d'attachement. La proximité vous permet de répondre immédiatement à ses besoins, vous aide à le connaître et à établir une bonne communication. Partager avec lui le battement de votre coeur, le son de votre voix, le rythme de votre respiration dans vos activités quotidiennes est une bonne façon de lui montrer dès le début que vous êtes là pour lui. Votre bébé ne sera pas plus capricieux pour autant. Vous pouvez donc lui offrir, et vous offrir, sans crainte ces moments précieux!

Les bienfaits physiologiques

Le portage en écharpe, particulièrement en position verticale serrée, facilite la digestion, favorise les rots, diminue les riques de reflux et les coliques du nourrisson. Le bercement favorise un sommeil équilibré pendant et après le portage. Il permet l'acquisition précoce du sens de l'équilibre, le développement des muscles du cou et dorsaux, et le développement de tous les aspects de la psychomotricité. Il permet aussi le développement harmonieux du bassin et des hanches. La position écartée des jambes contribuerait à la prévention des problèmes de dysplasie de la hanche et favoriserait leur guérison. Un autre fait important, les risques d'apparition d'une plagiocéphalie postérieure (tête plate) sont diminués lorsque bébé est porté souvent.

Les avantages pour le porteur

Pour le porteur, l'écharpe est très confortable car elle distribue adéquatement le poids sur les épaules, le dos, les hanches et elle n'a pas de courroies qui blessent. Elle s'adapte parfaitement aux courbures du corps. Tout cela permet des périodes prolongées de portage sans se fatiguer. Cette façon de faire laisse les parents vaquer à leurs occupations quotidiennes tout en continuant de répondre aux besoins de leur bébé et en étant assurés de sa sécurité. Plusieurs mères trouvent même pratique d'allaiter dans l'écharpe tout en vaquant à leurs occupations.

Il est très important de veiller à ce que le bébé soit bien positionné. Pour ce faire, consultez un professionnel qui vous donnera des conseils, ou bien, lisez attentivement le manuel d'instructions. Certains modèles sont aussi vendus avec un dvd.

Vous allaitez...
Vous êtes enceinte et désirez allaiter...

Le groupe Entre Mères est là pour vous aider. Sa principale mission est d'offrir du soutien téléphonique aux mères qui allaitent ou qui désirent allaiter. De plus, elles offrent un service de jumelage avec une marraine en période pré et post-natale. Les marraines d'allaitement qui le composent sont des mères bénévoles qui ont une expérience personnelle et qui ont reçu des formations en allaitement.

Les marraines d'allaitement oeuvrent gratuitement dans la MRC de Rimouski-Neigette et de La Mitis depuis 2002.

Le groupe organise et participe aussi à certaines activités en lien avec l'allaitement maternel. Communiquez avec nous pour plus d'information.

Entre Mères
Groupe de soutien en allaitement maternel
Jour, soir et fin de semaine
750-7001
Rimouski et Mitis
http://entremeres.iquebec.com

Des professionnels vous renseignent

Sandra Vuaillat

Pharmacienne homéopathe

Consultations sur RDV au

418-736-8421

Massothèque, 4 rue de l'Évêché Est, Rimouski

Découvrir d'autres façons de grandir...

Que ce soit le premier ou non, la venue d'un enfant est toujours un grand bouleversement dans nos vies. Tout petit, caché au creux de sa mère, son existence modifie déjà l'univers familial. Parfois, ces modifications ne sont que de petits problèmes physiques chez la maman, mais il arrive que les choses soient plus difficiles à vivre. Il arrive aussi que ce soit le futur papa qui ressente des difficultés à s'adapter, ou même les autres frères et sœurs…

Plus tard, dans ses premiers moments de vie, l'enfant aura peut-être besoin d'un petit «coup de pouce» pour traverser certains évènements (croissance difficile, affections respiratoires, états fébriles, troubles du comportement). Vulnérables dans ces moments-là, les parents ont souvent de la difficulté à poser des choix en matière de santé. Entre la désinformation d'un côté et la surabondance d'informations contradictoires de l'autre, on s'y perd facilement !

Souvent méconnue ou dénigrée, l'homéopathie représente une alternative fiable. Elle peut accompagner l'enfant, l'adulte et la famille vers un mieux-être physique et mental.

Avant même d'être maman, j'étais convaincue de la nécessité d'accompagner la croissance des enfants de la façon la plus naturelle possible. Pharmacienne de formation, je me suis vite rendue compte que le problème est au-delà du raisonnement suivant: «une maladie = un médicament». Et puis, au fil de l'eau, de plantes médicinales en huiles essentielles, j'ai rencontré l'homéopathie. Pour la première fois, j'ai trouvé une approche de la santé qui correspondait à ce que je cherchais sans le savoir. Ce qui m'a le plus touchée, c'est le fait de remettre la personne au centre d'elle-même, en confiance. Dans ce petit endroit en nous où on n'a pas souvent l'habitude d'aller…

Sentir, apprendre à se connaître, s'observer ou observer le comportement de son enfant. Toutes ces petites choses qui font de chacun de nous un individu unique et dont l'ensemble permettra à l'homéopathe de trouver le remède approprié. L'enfant vivant dans la pureté, proche de lui-même, l'homéopathie sera une alliée particulièrement saine et généreuse pour lui.

Selon le chemin déjà parcouru vers la réalisation de soi, on pourra attendre différents niveaux de guérison de l'homéopathie. On peut en effet ne traiter que des symptômes physiques ou bien opter pour un travail plus en profondeur.

Quelque soit notre choix, l'homéopathie est une alternative fiable et naturelle, l'occasion de se connaître un peu mieux et de faire un pas de plus vers la santé.

La consultation homéopathique :

Lors de la rencontre, l'homéopathe cherche à connaître le patient. Il dresse une sorte de «portrait-robot» en s'appuyant sur les symptômes physiques (douleurs, sensations) mais également sur le psychisme (tempérament, peurs, désirs). Grâce à cela, il prescrit un remède homéopathique (dilution infinitésimale d'origine végétale, minérale ou animale) qui stimulera l'organisme afin de retrouver l'équilibre.

Saviez-vous que?

La tisane de framboisier est sécuritaire durant la grossesse et a comme propriété de favoriser la santé du système reproducteur de la femme.

Des professionnels vous renseignent

Marie-France Lavoie, massothérapeute

Massothérapie Marie-France
459, de la Bonne Entente, Rimouski
418-732-2938

Chèque-cadeau disponible

Le massage pendant et après la grossesse

La grossesse est un moment magique où l'attente de l'enfant à naître se combine à plusieurs changements. Au point de vue hormonal, ces changements entraînent une plus grande mobilité des articulations. Aussi, le ventre prend de l'expansion et modifie les courbes de votre colonne vertébrale. Le bassin s'élargit afin de préparer le passage du bébé. Tous ces facteurs peuvent être un stress pour votre musculature. Diminuer les tensions pendant la grossesse, par le biais du massage, peut vous aider à vivre cette belle expérience avec moins de douleur.

Aussi, plus les semaines passent, plus on remarque chez certaines femmes que les jambes enflent. La circulation sanguine et lymphatique est plus lente. Heureusement, le massage permet de drainer ces liquides vers le coeur. Ainsi, les jambes pourront être moins enflées.

Différents facteurs peuvent nuire au sommeil, le rendant moins récupérateur vers la fin de la grossesse. On remarque alors une plus grande fatigue et une fragilité émotive. Le massage peut permettre de décompresser, de s'offrir un temps pour soi, de se détendre, de mieux vivre dans son corps.

Pour le bébé, le massage est relaxant. Il se sent bercé et entend la respiration plus profonde de sa mère.

Enfin, le massage de la femme enceinte peut se pratiquer sur le ventre, grâce à un coussin spécial qui libèrera votre poitrine et votre abdomen pour vous permettre de profiter pleinement de ce moment. Il est également possible d'être massée couchée sur le côté.

Dans une continuité, le massage dans les semaines qui suivent l'accouchement donne un certain répit puisque le temps consacré pour soi est presque inexistant. Il est ainsi possible de diminuer les tensions qui n'ont plus leur raison d'être, suite à l'accouchement. Le travail peut avoir été difficile et avoir laissé une grande fatigue et des muscles endoloris. Vous n'avez pas à être gênée de prendre un petit temps pour refaire votre énergie. Se faire masser permet également d'avoir un sommeil plus profond et récupérateur. Aussi, avec l'allaitement, des tensions s'installent parfois à la nuque et au haut du dos, ainsi que dans les bras. Le massage vous permettra une meilleure amplitude de mouvement dans ces zones raides. Une pause santé vous aidera à refaire le plein d'énergie et à être plus présente pour votre enfant.

Saviez-vous que?

Il est possible d'allaiter un enfant adoptif, même en l'absence d'une grossesse. Informez-vous auprès du personnel de santé ou des groupes d'entraide en allaitement de votre région.

Des professionnels vous renseignent

Hélène Bourdages, éducatrice périnatale

Centre périnatal Entre Deux Vagues
125, René-Lepage Est, bureau 312, Rimouski
www.entredeuxvagues.com
418-723-3944

Maman mange... bébé aussi!

Manger est associé au plaisir et à la satisfaction. L'annonce d'une grossesse s'insère très bien dans cette philosophie et ne signifie nullement privation et régime, sauf pour l'alcool et quelques rares aliments comme les poissons crus et les fromages de lait cru. Toutefois, bien des futures mères en profitent pour faire du ménage dans leur assiette en choisissant des menus plus santé. Tant mieux!

Manger pour deux

Tout comme l'entrepreneur en construction compétent choisit des matériaux de qualité pour ériger une maison solide, les choix alimentaires de la mère ont une incidence directe sur sa propre santé et sur celle de son enfant à naître.

Il existe de nombreuses études scientifiques sur les besoins nutritionnels de la femme enceinte et allaitante. Cependant, il n'est pas conseillé de s'astreindre à compter les grammes de protéines ou de glucides ni de se préoccuper indûment de la teneur en vitamines et minéraux de tout ce qu'on mange. Une alimentation saine, abondante, variée et fraîche suffit habituellement à combler les besoins de maman et de bébé. Attention néanmoins à la nourriture industrielle et au « junk food » qui apportent beaucoup de gras, de sel, de sucre, d'additifs (et peu d'éléments nutritifs), tout en laissant sur leur passage… des kilos inutiles. Si certains types de nausées rendent les repas problématiques, quelques trucs simples peuvent soulager la future maman, par exemple, diminuer le gras, prendre de plus petites portions plus fréquemment et même le raisin frais bien mastiqué arrive à soulager un peu.

Manger ensemble

Jusqu'à l'âge de 5 à 6 mois, le lait maternel de préférence, ou les préparations lactées, comble les besoins du bébé. Études à l'appui, l'introduction précoce des aliments solides apporte peu d'avantages et augmente les risques d'intolérance et d'allergie.

Si bébé demande le sein plus souvent sur une période de plusieurs jours et qu'il demeure insatisfait, on peut alors envisager l'introduction des solides. Mais quels solides? Tout est question de culture. Au Québec, on commence habituellement par les céréales mais il n'y a aucun inconvénient à débuter par un fruit. L'important, c'est de commencer par de petites quantités pour respecter l'immaturité du système digestif et d'augmenter progressivement selon l'appétit de bébé. Un conseil: choisir un moment de la journée où il est de bonne humeur afin qu'il associe le repas à un moment agréable.

L'industrie offre une panoplie d'aliments destinés aux enfants. Même si les normes sur les aliments s'adressant à cette clientèle sont assez strictes (la quantité de sucre, entre autre), certains fabricants emploient des « ruses légales » pour rendre leurs produits alléchants. Un exemple de cette stratégie : certaines marques de céréales contiennent des agents sucrants comme l'oligofructose en grande quantité, pour augmenter le goût sucré de leur produit. Toutefois, en comparant le tableau nutritionnel de différentes marques, on peut faire un choix éclairé qui convient à bébé.

Quand on parle purées, celles faites à la maison ont la cote chez les nouveaux parents, en raison des critères suivants :

- Meilleures au goût
- Excellente valeur nutritive
- Choix d'aliments de qualité
- Plus économiques
- Plus écologiques (pots, énergie, transport)
- Ajustement plus facile des portions (moins de gaspillage).

Les purées commerciales demeurent un bon choix puisqu'elles sont régies, elles aussi, par des normes gouvernementales. En goûtant divers produits de compagnies différentes, on peut également constater que les saveurs varient. Tout est question de goût et de saveur pour bébé aussi.

La règle la plus importante est par-dessus tout de faire du repas un moment agréable de la journée et une activité familiale de qualité.

Des professionnels vous renseignent

Dre Marie-Pierre Beaulieu, Chiropraticienne

Centre chiropratique Beaulieu
285, rue Saint-Germain Est, Rimouski

418-724-7445

La chiropratique : pour une grossesse plus confortable

La grossesse est une période d'adaptation chez la femme. Sous l'influence hormonale, la femme enceinte doit s'ajuster à différents changements tels une grande laxité ligamentaire, des modifications posturales/biomécaniques, en plus d'une éventuelle prise de poids abdominal. La colonne lombaire et le bassin sont les régions les plus affectées afin de compenser pour le développement du bébé.

Trop souvent ces changements apportent des inconforts ou de la douleur à la future maman. À cause d'une plus grande élasticité ligamentaire, la femme enceinte est plus vulnérable aux conséquences de simples gestes du quotidien, de vieilles blessures, de mauvaises postures, de mouvements répétitifs, etc. Un mauvais alignement de la colonne vertébrale et/ou du bassin durant la grossesse peut donner lieu à des inconforts, un mauvais positionnement du bébé et un accouchement plus difficile (conséquences musculo-squelettiques du nouveau-né).

De plus, la femme enceinte se voit contrainte d'éviter, dans la mesure du possible, la prise de médicaments. La chiropratique s'avère une alternative de choix pour remédier aux inconforts liés à la grossesse et ce, de façon naturelle. D'autre part, l'activité physique modérée, une saine alimentation et une bonne gestion du stress au cours de la grossesse sont des habitudes de vie que la future mère ne doit pas négliger.

La chiropratique est une profession de la santé qui a pour objet le recouvrement et le maintien de la santé via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique. Au Québec, les chiropraticiens doivent compléter un doctorat de 5 ans et effectuer un stage clinique en milieu universitaire de 18 mois. Par son expertise biomécanique, le docteur en chiropratique est le professionnel de la santé le mieux qualifié pour corriger et prévenir une mauvaise biomécanique de la colonne lombaire et/ou du bassin lors de la grossesse. Les traitements chiropratiques sont essentiels, sans danger et adaptés pour la mère et l'enfant qu'elle porte. La chiropratique constitue un excellent complément au suivi de la sage-femme.

Les professions de chiropraticien et de sage-femme partagent une même vision de la grossesse et de l'accouchement : favoriser un environnement sain et naturel. Ils permettent aux futures mamans de vivre pleinement cet événement unique qu'est la naissance d'un enfant.

LA SANTÉ PAR LA CHIROPRATIQUE, C'EST NATUREL !

Saviez-vous que?

Le colostrum apparaît autour de la 16e semaine de grossesse.

Des professionnels vous renseignent

Gilles Ross, Propriétaire

Le Rêve du Bébé inc.

91, boul. Arthur-Buies Ouest, Rimouski

418-723-1550

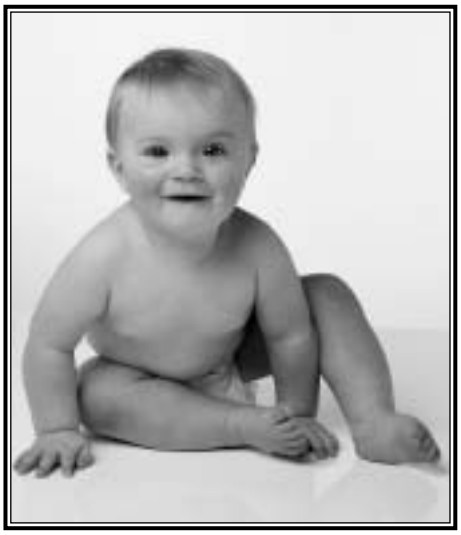
Votre enfant roule-t-il en sécurité?

Chaque année au Québec, près de 1 250 enfants de 9 ans et moins, passagers d'un véhicule, meurent ou sont blessés dans des accidents. Le siège d'auto fait une grande différence : il réduit jusqu'à 70 % les probabilités de décès et de blessures graves. Même pour de courtes distances: plus de la moitié des accidents surviennent dans les zones de 50 km/h et dans un rayon de 8 km de la résidence.

Selon la plus récente enquête de la SAAQ en 2007, la plupart (83%) des enfants sont attachés dans un dispositif approprié à leur taille, mais dans 59% des cas, soit le siège est mal installé, soit l'enfant y est mal attaché. Bien entendu, de telles lacunes compromettent grandement la sécurité de l'enfant. À 50 km/h, le poids des objets en mouvement est multiplié par 35. Ainsi, un enfant de 9 kg (20 lbs) peut devenir un véritable boulet de 315 kg (700 lbs). En cas d'impact, il sera écrasé sur le tableau de bord ou éjecté du véhicule.

Il est primordial pour la sécurité de bébé en voiture de posséder un dispositif de sécurité adapté à lui et correctement installé. Malheureusement, bien attacher son enfant demeure souvent une tâche délicate. De nos jours, l'utilisation de la voiture est devenue chose courante et il ne faut pas négliger la facilité d'utilisation d'un siège d'auto. Non seulement pour l'aspect pratique mais aussi pour la sécurité: un siège d'auto facile à installer et à utiliser pourrait simplifier vos déplacements.

Certains sièges d'auto dits «transformables» sont conçus pour les étapes 1, 2 et 3 de la croissance. Selon les experts du magazine *Protégez-Vous*, ces sièges risquent fort de ne pas convenir à l'enfant à partir de la naissance jusqu'à la phase 3. Comme le taux de croissance diffère grandement d'un enfant à l'autre, il est difficile de prévoir à long terme quelle sera la taille de l'enfant. Dans un modèle transformable, le nouveau-né aura l'air de flotter alors qu'un enfant de 5 ans pourrait se trouver à l'étroit. De plus, ces sièges sont parfois plus difficiles à utiliser que ceux destinés à une phase de croissance spécifique. Les modifications et ajustements à effectuer lors du passage d'une phase à une autre causent autant de risques d'erreur qui peuvent compromettre la sécurité de l'enfant.



Avant d'utiliser le siège, il faut s'assurer que la date d'expiration indiquée par le fabricant ne soit pas dépassée. Si aucune date d'expiration n'est indiquée sur le siège, vérifiez la date de fabrication. Transports Canada recommande de ne pas utiliser un siège qui a été fabriqué il y a plus de dix ans. Il est important de respecter la durée de vie du siège.

Pour faire l'achat ou l'installation d'un siège, ou pour avoir des conseils sur le bon usage de tout dispositif de retenue, passez tout simplement au magasin Le Rêve du Bébé inc., au 91 boul. Arthur-Buies Ouest, Rimouski (418-723-1550). Notre personnel qualifié fait partie du Réseau Provincial Permanent CAA-Québec.

Saviez-vous que?

En voiture, il est obligatoire qu'un enfant mesurant moins de 63 cm en position assise soit attaché dans un siège d'auto correspondant à sa taille et à son poids; toute omission est passible d'une amende pouvant varier entre 115 et 154 dollars.

Lors d'un déplacement en taxi sans siège d'auto, les enfants doivent être maintenus par la ceinture de sécurité, sauf s'ils sont trop jeunes.

En voiture, les enfants de moins d'un an doivent être positionnés face vers l'arrière.

Entre Mères
Groupe de soutien en allaitement maternel

Rimouski-Mitis

418-750-7001

Services gratuits de jour, soir et fin de semaine

Mythes ou fausses croyances sur l'allaitement

Plusieurs croyances circulent dans notre entourage en lien avec l'allaitement. Ces fausses croyances peuvent nuire à l'allaitement et remettre en question notre choix d'allaiter. Testez vos connaissances et abolissez les mythes.

Le lait commercial est identique au lait maternel.

Faux. Le lait maternel contient, en plus des anticorps, des cellules vivantes, des facteurs de croissance, des hormones et des enzymes. De plus, le lait maternel varie selon l'âge du bébé, l'heure de la journée et le temps qui s'est écoulé entre le début et la fin de la tétée ou si le bébé est prématuré. Comparativement au lait commercial, le lait maternel varie d'une femme à l'autre et est adapté aux besoins du bébé.

Beaucoup de femmes ne produisent pas suffisamment de lait.

Faux. La grande majorité des femmes produit plus de lait que nécessaire. Certaines mères croient à tord qu'elles manquent de lait lorsque, par exemple, bébé tète très souvent, demande le sein une heure seulement après la tétée, boit un biberon après la tétée ou si elles ne réussissent pas à exprimer leur lait avec un tire-lait, etc.

La perception d'un manque de lait est la situation la plus fréquente. Le plus important est que votre bébé tète de façon efficace et sans restriction d'horaire ni de durée. Il prendra ainsi la quantité de lait dont il a besoin. Il est aussi possible que votre bébé ait une « poussée de croissance » ou qu'il ait besoin de plus de réconfort et de sécurité. Il ajustera lui-même votre production lactée selon ses besoins en augmentant la fréquence des tétées pour quelques jours, ce qui peut vous faire penser que vous n'avez pas assez de lait.

Une mère qui allaite doit faire très attention à ce qu'elle mange.

Faux. Il y a eu une époque où les femmes devaient éviter de manger de l'ail, du chou, etc. Tout cela tient du folklore. Ce que vous avez mangé pendant votre grossesse, votre bébé y a déjà goûté, d'une certaine façon, via le liquide amniotique. Les aliments que l'on mange nuancent le goût du lait maternel. Donc, vous pouvez manger de tout, en quantité raisonnable. Évitez les excès. Limitez votre consommation de café à 1 ou 2 par jour (toutes portions de caféine confondues : chocolat, cola, thé noir).

Pour donner un lait de qualité, il n'y a pas de régime alimentaire particulier à respecter durant l'allaitement. Mangez suffisamment aux repas et prenez de fréquentes collations nutritives. Buvez beaucoup, de préférence de l'eau.

Pour en savoir davantage, téléphonez-nous ou venez nous rencontrer aux haltes-allaitement à Accueil-Maternité (informations et horaire disponibles au CLSC).

KIRALLAH CHAUSSURES INC.

Spécialité : Chaussures *PANDA* pour enfants

PANDA

108, rue St-Germain Ouest
Rimouski (Québec) G5L 4B5
TÉL. : (418) 723-2785 FAX. : (418) 723-2187

GEOX RESPIRA

ROBEEZ

BOPY CHAUSSURES

Douce maman
RIMOUSKI

VÊTEMENTS
& SOUS-VÊTEMENTS
MATERNITÉ & ALLAITEMENT

ALLAITEMENT
ACCESSOIRES SPÉCIALISÉS

PRODUITS
NATURELS ET ÉCOLOGIQUES

CADEAUX ORIGINAUX
POUR MAMAN & BÉBÉ

418-730-6434

www.doucemaman.com

213 St-Jean-Baptiste O, Rimouski

Brigitte Caron Coaching
symbiose@globetrotter.net

Soins Professionnels toutes clientèles
Consultation – Formation

- Ostéo-Energétique
- Psycho-Corporel
- Éducation Somatique
- Rééducation Respiratoire
- Aroma-chromathérapie Altérarah

20 ans d'expertise en santé globale
Clinicienne accréditée et reçu
Gestion du stress et de la douleur

- Thérapie Crânio-Sacrée (Institut Upledger)
- Séance Intégration Psycho-Corporelle Trager Md (sur table ou sur chaise ergonomique)
- Thérapie Brève, Psychothérapie Neurolinguistique PNL
- Thérapie Guéri-Son par les Sons vibratoires et énergétiques de cristal
- Rééducation Respiratoire, Postural et du Mouvement Mentastics Md
- Restructuration Énergétique Md
- Massage sur chaise ergonomique en entreprise

Coaching pour une meilleure Santé (physique – psychologique – émotionnelle – relationnelle – spirituelle)

5, 2e Rue Ouest, 2e étage, Rimouski • **418 730-2011**

Plus de 22 ans
à votre écoute

ILP
IMPRESSIONS L.P. INC.

Nicole Lévesque

200, rue Léonidas, suite 13
Rimouski (Qc)
G5L 2T2

Tél.: (418) 723-3353
Téléc.: (418) 723-3373

ilpnicole@globetrotter.net

Services pour la femme enceinte, les futurs et nouveaux parents et leur bébé

Entre Deux Vagues
Centre périnatal

Entre Deux Vagues informe, soutient, accompagne les parents et leurs poupons dans la merveilleuse aventure de la vie.

125, boul. René-Lepage, Rimouski – 418-723-3944 – www.entredeuxvagues.com

Brunch-Béné

Le 16 mai 2010 s'est tenu le brunch-bénéfice au profit du comité
de la Maison des Naissances Colette-Julien. Nous en avons profité p
la 5e édition de la revue En attendant bébé ainsi que la journée inter
sages-femmes du 5 mai. Bravo à tous et à toutes pour votre excell

Merci à Monsieur Robin Servant pour son implication musica
ainsi qu'à tous les commanditaires, bénévoles et participant

Grâce à vous, ce fût un succès grandiose!

fice
de parents
our souligner
nationale des
ent travail!
ale
rs.

Merci à nos précieux commanditaires pour le brunch-bénéfice!

Merci au Centre le Colombien pour tous les bénévoles qui ont mis la main à la pâte et pour leur incroyable service!

Centre Le Colombien de la Mitis inc.

1385, boul. Jacques-Cartier
Mont-Joli, (Québec) G5H 2T8

Réservation de salle : (418) 775-6188
Cellulaire : (418) 732-8063
Télécopieur : (418) 775-6184
Bureau : (418) 775-5709

Maison de torréfaction

BRÛLERIE D'ICI

"Les saveurs d'ici et les cafés d'ailleurs"

Marie-Pierre Gendreau
Directrice

tél: 725.1341 cell: 750.0451
fax: 723.8583

Le Château Blanc APICULTEURS

Miel et produits dérivés

Aux Bienfaits

Chocolaterie et pâtisserie
Boutique
Café et sandwichs
Glace maison
Service traiteur
Salles de réunions

La Maison Gauvreau

1, rue de l'Évêché Ouest, Rimouski QC G5L 4H4 **(418) 723-3311**

www.auxbienfaits.com

Armand Lévesque et Fils
Fruits et légumes inc.

Fruits et légumes en gros et détail

Steve Massé
Représentant

36, route 132 Ouest, Sainte-Angèle (Québec) G0J 2H0
Tél. : (418) 775-2639 • Fax : (418) 775-8317 • Sans frais : 1 800 463-8639

LE CHOIX DU CONNAISSEUR
CHARCUTERIE ARTISANALE
BENJAMIN GAGNON
418-750-5574
gagnon.benjamin@hotmail.com
LECHOIXDUCONNAISSEUR.BLOGSPOT.COM

Les Baguettes en l'air
Boulangerie artisanale
3, rue St-Paul, Rimouski
Réservation : 723-PAIN

LES SUPERMARCHÉS GP

Claude Roy
Directeur du
Supermarché GP Mont-Joli

1760, boul. Gaboury Sud
Mont-Joli (Québec) G5H 3S7
C.P. 398 G5H 3L2

Tél. : (418) 775-8848
Téléc. : (418) 775-2940
gpmontjoli@groupegp.com
www.groupegp.com

Membre du Groupe GP

Hélène Doucet Beaupré
Metta | Studio de Yoga
142, avenue de la Cathédrale, Rimouski
www.studiodeyoga.com
418-725-4292

Yoga prénatal

Le yoga est un art de vivre millénaire. Le mot yoga provient de la racine sanscrite « yuj », qui signifie « union, unir, relier », c'est-à-dire l'union de l'esprit et du corps. Cette union mène à la réalisation de soi, à la sérénité face aux incertitudes de la vie. Cette activité non compétitive discipline le corps et le mental. La pratique du yoga comporte des séries de postures (appelées asanas) qui sont combinées à la respiration (pranayama) et à la méditation. Le yoga est un engagement sincère avec soi : nous choisissons d'être responsables de notre propre bonheur et de notre santé. Il est alors un outil qui nous permet de mieux gérer notre stress, de devenir davantage créatif et intuitif, de se sentir mieux dans notre corps et d'approcher une forme de sérénité.

Avant, pendant et après

À la fois solide comme le diamant et souple comme la fleur.
B.K.S. Iyengar

De façon générale, le **yoga** est un outil par excellence pour les femmes qui projettent de fonder une famille. Le yoga est un geste d'amour pour soi, où on y apprend à mieux se connaître, à reconnaître nos sensations et nos émotions. C'est un moment que l'on s'accorde pour retrouver ce lieu sacré, où nous sommes calmes et lucides, en voyant clairement nos forces et nos faiblesses, accueillies sans jugement. Par le fait même, le yoga renforce et assouplit le corps et l'esprit. Ainsi, une femme près de son essence et bien dans sa peau est sans doute mieux préparée à vivre sa future vie de mère.

L'essence d'un accouchement est la relaxation, le lâcher-prise.
Janice Clearfield

Le **yoga prénatal** sert à préparer le corps face aux changements qu'apporte la grossesse et à soulager les inconforts liés à ces transformations. De plus, le yoga prénatal aide les femmes à amener toute leur présence et leur conscience à l'intérieur du corps. Elles peuvent ainsi reconnecter avec les ressources infinies qu'elles possèdent pour porter la vie et pour vivre l'expérience d'un accouchement naturel, actif, tout en confiance et dans la joie.

Mais attention! Précisons ici qu'il ne s'agit pas uniquement d'étirements légers. Un accouchement est fort probablement l'évènement d'une intensité inégalée à survenir dans la vie d'une femme. Tout en étant sécuritaire pour la mère et l'enfant, certaines poses pratiquées en yoga prénatal sont plus actives et permettent de bâtir la force, la puissance, l'endurance et la stabilité, tant physique qu'émotionnelle et mentale. D'autres poses favorisent davantage la flexibilité ou l'équilibre. Dans tous les cas, un accent particulier est mis sur la relaxation dans l'effort et le lâcher-prise. Par le biais du travail physique, la future maman devient plus sensible à ses sensations et plus consciente de ses propres capacités.

Personne ne sait à l'avance comment se déroulera son accouchement. La préparation est donc primordiale et consiste à retrouver, peu importe ce qui se passe à l'extérieur, cet espace à l'intérieur, où règne la confiance en soi, le calme, l'ouverture. La pratique du yoga permet de cultiver la relaxation consciente, élément essentiel pour donner la vie. Plus on s'y prépare, plus cela deviendra un réflexe au moment opportun.

L'accouchement est une île qu'on ne devrait jamais visiter seule.
Isabelle Brabant, sage-femme

L'atelier de yoga prénatal pour couple est une opportunité pour chacun d'accroître sa sensibilité et sa confiance en soi, en la grossesse et en l'accouchement. Ainsi, les couples sont amenés à comprendre comment créer les conditions optimales pour permettre à la naissance d'être aussi heureuse et naturelle que possible. De plus, la présence et l'encouragement d'une personne aimante est une aide puissante pour la femme en travail. Au cours de cet atelier de trois heures, les accompagnateurs seront guidés pour bien comprendre leur rôle de support et son importance, avec confiance et sensibilité.

Un corps postpartum est un océan de changements.
Laura Staton et Sarah Perron – Baby Om, Yoga for Mothers and Babies

Le **yoga post-natal** est excellent pour restaurer l'alignement du corps et pour reconnecter avec les muscles tant sollicités pendant la grossesse et l'accouchement. Il aide également à calmer l'esprit, à retrouver un certain niveau d'énergie et de vitalité malgré toute cette magnifique turbulence qu'est l'arrivée d'un bébé. Comme l'attention des nouvelles mères est souvent davantage dirigée vers l'enfant, la pratique du yoga post-natal aide à se tourner vers l'intérieur, afin de reconnaître les sensations et les besoins qui s'y rattachent. **Le yoga post-natal se pratique avec bébé**. Certaines poses lui sont dédiées afin de favoriser son développement et d'entretenir la relation parent-enfant d'une si belle façon!

En terminant…

Le corps de la femme est exactement conçu pour porter et donner la vie. Il déploie tout ce qui est nécessaire pour que l'enfant se développe le plus sainement possible et pour qu'il vienne au monde le plus naturellement possible. Cela dit, pratiquer le yoga prénatal ne signifie pas que les femmes auront un accouchement «parfait»; cela signifie qu'elles seront en mesure d'accepter la perfection de la naissance qu'elles auront donnée, sans se soucier si le déroulement a respecté le plan initial ou non. Une femme qui accouche en son propre pouvoir est une mère redoutable!

Des professionnels vous renseignent

Michel Besner, Hypnothérapeute
Docteur en physiologie

mibes@globetrotter.net

418-750-8926

Membre AHQ et ANN

Accrédité aux programmes d'assurances

L'autohypnose : un moyen naturel que vous pouvez utiliser pour mieux vivre votre grossesse et accoucher de manière plus sereine

L'autohypnose est un état de détente que vous pouvez atteindre facilement pendant votre grossesse et utiliser pour vous sentir davantage en contrôle de la situation; l'hypnose peut soulager les inconforts causés par la grossesse ou l'accouchement, ou encore vous amener à percevoir ces réalités de manière plus rassurante. J'accompagne depuis plus de huit ans les futures mamans dans leur apprentissage de cette approche naturelle. Elles y sont toutes parvenues en peu de temps, avec beaucoup de satisfaction.

Dès la première rencontre, je vous fais des suggestions pour vous amener à vous détendre et à ressentir la confiance nécessaire pour mener votre grossesse et votre accouchement à terme de manière harmonieuse, dans le calme et la sérénité. Durant les séances d'autohypnose, vous apprenez à goûter le plaisir de la détente tout en demeurant consciente de tout ce qui se passe autour de vous; ce sera aussi le cas lors de votre accouchement. Les suggestions hypnotiques sont centrées sur la confiance que tout se passera bien, sur le plaisir de mettre votre enfant au monde et sur une nouvelle manière de percevoir la douleur. Elles seront ajustées à vos besoins et vous participerez à l'élaboration de scénarios qui vous aideront à retrouver le calme dans les moments les plus intenses de votre accouchement. Chaque séance d'hypnose est enregistrée sur un disque compact. Vous pouvez ainsi apprendre à maîtriser efficacement cette approche à votre rythme.

Les avantages de l'autohypnose sont nombreux. Il s'agit d'un état de conscience que vous pouvez reproduire facilement à volonté pour vous sentir plus calme et en contrôle de la situation, même lorsqu'elle est intense, sans avoir à faire appel à des médicaments ou des anesthésiants. Les personnes qui vous aideront à accoucher pourront le faire plus efficacement car vous serez plus consciente de ce qui se passe et mieux disposée pour agir de concert avec elles. Votre enfant bénéficiera aussi de l'absence de médication et d'anesthésiant ainsi que de votre état émotionnel orienté vers le plaisir et le calme. Il sera plus éveillé lors des premiers moments de l'allaitement. Vous aussi, vous serez plus calme, facilitant ainsi l'arrivée de la montée de lait. De plus, vous économiserez vos énergies pour les moments qui suivront l'accouchement.

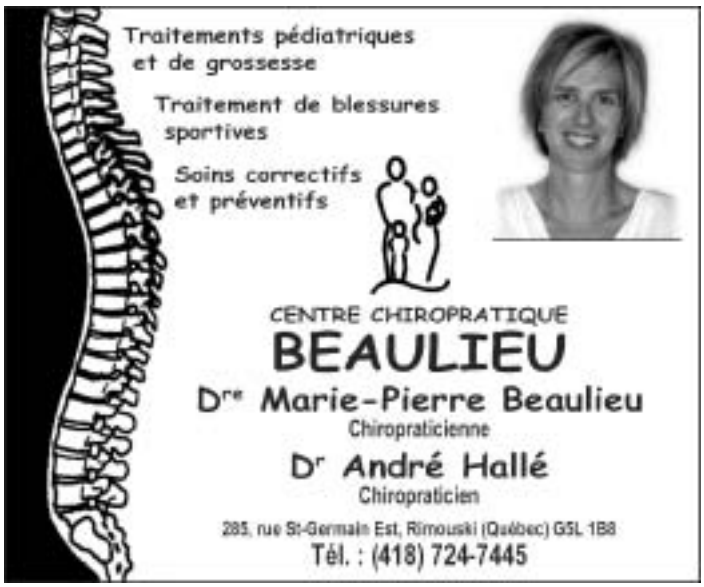
Vous pouvez maintenant développer votre capacité d'autohypnose à Rimouski et l'utiliser pour mieux vivre votre grossesse et votre accouchement.

À partir du sixième mois de grossesse, vous pouvez acquérir la maîtrise de l'autohypnose en six rencontres d'environ une heure, à mon bureau de Rimouski. L'hypnose peut être utilisée à d'autres fins que l'accouchement et aider à résoudre des problèmes émotionnels connexes. Ainsi, elle permet d'améliorer la qualité du sommeil, de calmer l'anxiété, de maîtriser les phobies, d'augmenter la confiance et l'estime de soi, d'aider à contrôler le gain de poids et de cesser de fumer. Les coûts peuvent en partie être remboursés par les compagnies d'assurances collectives qui couvrent la naturothérapie.

Saviez-vous que?

Entre 2008 et 2009, 88 600 bébés sont nés au Québec, soit 3000 de plus que l'année précédente.

Au Bas St-Laurent, 885 bébés sont nés en 2009, dont une centaine environ en maison des naissances ou à domicile.



Des professionnels vous renseignent

Association canadienne des sages-femmes

PRATIQUE SAGE-FEMME ET ACCOUCHEMENT NORMAL

De récentes déclarations de principe d'associations de professionnels en soins de maternité du Canada et du Royaume-Uni font la promotion de l'accouchement normal et recommandent certains changements au système actuel. Elles prônent également la mise en place de pratiques optimales pour faciliter l'accouchement normal.[1,2] Ces déclarations résultent de préoccupations quant au taux sans précédent d'interventions technologiques et chirurgicales autour de la naissance, quant au recours à la césarienne sans indication médicale et aux conséquences sociales et sanitaires qui pourraient s'accentuer si la tendance actuelle se maintient.

L'Association canadienne des sages-femmes (ACSF) se réjouit de ces grandes initiatives collectives en faveur de la réduction des interventions superflues et du retour de la confiance envers le processus physiologique de l'accouchement. L'ACSF se réjouit également des discussions en cours sur les paramètres du travail et de l'accouchement normaux, sur les attitudes et les croyances qui influencent les pratiques de soins de maternité et sur les actions qui doivent être mises en oeuvre pour promouvoir, protéger et soutenir l'accouchement normal en tant qu'événement de santé significatif dans la vie des femmes.[3]

L'ACSF estime que la contribution des sages-femmes dans les efforts interdisciplinaires de promotion de l'accouchement normal est essentielle et permet de diminuer l'anxiété qui accompagne souvent, de nos jours, les soins de maternité. La confiance envers le processus normal de l'accouchement fait partie intégrante de la philosophie et de la pratique des sages-femmes, du langage qu'elles utilisent et des soins qu'elles offrent aux femmes. La formation des sages-femmes inclut l'acquisition d'habilités et de pratiques cliniques spécifiques favorisant la progression normale du travail vers un accouchement spontané par la femme sans les médicaments et les interventions couramment utilisés. Pour les sages-femmes, le concept de normalité est fondé sur la physiologie du travail et sur la capacité des femmes à mettre elles-mêmes un enfant au monde.

Selon une recension des écrits de Cochrane (2008) sur les modèles de soins dispensés par les sages-femmes dans les pays industrialisés, les femmes accompagnées par des sages-femmes ont systématiquement plus de chances d'accoucher sans intervention majeure, analgésie ou anesthésie et d'expérimenter un accouchement vaginal spontané.[4] Au Canada, des recherches récentes indiquent également que lorsque les sages-femmes sont bien intégrées au système de santé, les naissances assistées par des sages-femmes, tant à la maison qu'à l'hôpital, impliquent moins d'interventions ainsi que des taux de morbidité et de mortalité maternelle et néonatal/périnatal très faibles.[5,6] En outre, les sages-femmes semblent obtenir les mêmes résultats avec des femmes de toutes les catégories socioéconomiques, tant dans les zones rurales et isolées que dans les grands centres urbains.

Les normes et les meilleures pratiques qui favorisent l'accouchement physiologique et permettent d'optimiser l'expérience de la naissance font partie intégrante du modèle canadien de pratique sage-femme. On retrouve notamment parmi les éléments fondamentaux de ce modèle de soins :

- Offrir continuité des soins afin de permettre l'établissement d'une relation de confiance et de partenariat avec la femme;
- Partager des informations et offrir des choix, notamment le choix du lieu de naissance ;
- Encourager la prise de décision et l'autonomie de la cliente;
- Prendre le temps d'échanger sur les préoccupations et les besoins individuels de la femme enceinte;
- Préparer les femmes aux réalités du travail tout en anticipant un accouchement normal ;
- Créer un environnement calme et intime pour l'accouchement;
- Assurer une présence familière et un soutien constant pendant la phase active du travail;
- Utiliser des méthodes non pharmacologiques pour aider la femme qui éprouve les douleurs normales du travail;
- Encourager la liberté de mouvement et les comportements instinctifs pendant le travail;
- Encourager la prise de liquides et d'aliments selon les besoins;
- Pendant le second stade du travail, encourager les poussées spontanées dans la position choisie par la femme;
- Soutenir le début du travail à la maison selon les circonstances;
- Soutenir l'accouchement à la maison ou en maison de naissances selon les circonstances.

Les recherches qualitatives suggèrent que certains aspects des soins de sage-femme permettent aux femmes de « mobiliser leurs forces personnelles » et de se sentir plus compétentes.[7] Selon Rooks, l'un des objectifs sous-jacents de la profession de sage-femme est d'inspirer aux femmes la confiance envers leurs propres capacités pendant la grossesse, l'accouchement et la maternité.[8] Considérées dans leur ensemble, les caractéristiques des soins de sage-femme semblent créer les conditions optimales pour le déploiement de l'équilibre complexe du processus de l'accouchement. Ainsi, les femmes se sentent rassurées, en sécurité et encouragées à accoucher comme elles le souhaitent. Les besoins d'interventions ou de soulagement pharmacologique de la douleur s'en trouvent alors souvent réduits.

Bien que les modèles de soins qui favorisent l'accouchement normal ne soient pas exclusifs à une seule profession, les sages-femmes possèdent une expertise, essentielle à la création d'une culture de l'accouchement normal. Les changements dans les attitudes et les pratiques favorisant l'accouchement physiologique ne se produiront qu'avec le leadership et le mentorat de ceux et celles qui comprennent et sont capables d'exprimer la valeur, le sens et le pouvoir transformateur de l'accouchement normal. Les sages-femmes du Canada souhaitent poursuivre le travail de collaboration et les initiatives interdisciplinaires destinées à faire de l'accouchement normal une réalité commune.

[1] Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC). *Déclaration de principe commune sur l'accouchement normal*. JOGC 30(12) ; décembre 2008. Disponible en ligne : http://www.sogc.org/guidelines/documents/gui221PS0812.pdf

[2] Royal College of Midwives, Royal College of Obstetricians and Gynecologists, National Childbirth Trust. *Making Normal Birth a Reality: Consensus Statement from the Maternity Care Working Party*. 2007. Disponible en ligne : http://www.rcog.org.uk/womens-health/clinical-guidance/making-normal-birth-reality

[3] Young D. *What is normal childbirth and do we need more statements about it?* BIRTH 36(1) ; mars 2009

[4] Hatem M, Sandall J, Devane D, Soltani H, Gates S. *Midwife-led versus other models of care for childbearing women (Review)*. Cochrane Database of Systematic Reviews, n°4, 2008

[5] Janssen P, Saxell L, Page L, Klein M, Liston R, Lee SK. *Outcomes of planned home birth with registered midwife versus planned hospital birth with midwife or physician*. CMAJ 181 ; 15 septembre 2009

[6] Hutton E, Reitsma A. *Outcomes associated with planned home and planned hospital births in low-risk women attended by midwives in Ontario, Canada, 2003-2006: A retrospective cohort study*. BIRTH 36(3) ; septembre 2009

[7] Kennedy HP, Shannon M. *Keeping birth normal: Research findings on midwifery care during childbirth*. JOGNN 33(5) ; 2004

[8] Rooks J. *Midwifery and childbirth in America: The past, present, and potential role of midwives*. Phildadelphie, Temple University Press ; 1997

Yvette Michaud
Ostéopathe et Physiothérapeute

418-723-0391

Texte écrit par Lysiane Lavoie pour Yvette Michaud

Bébé pleure? L'ostéopathe peut vous aider

Un bébé qui pleure, c'est souvent une source d'inquiétude (et d'insomnie!) pour sa famille. Mais un bébé qui pleure, c'est aussi, et surtout, un petit être qui veut nous dire quelque chose. Il peut, par exemple, essayer de nous signifier un inconfort, un problème physique dont nous n'avons pas encore pris connaissance. Si tel est le cas, pourquoi attendre avant de consulter?

De plus en plus de parents ont recours à l'ostéopathie pour soulager les inconforts de bébé ou simplement pour assurer un bon départ à ce petit corps. Évidemment, plusieurs spécialistes peuvent aider votre nouveau-né. C'est toutefois la finesse et la douceur de l'ostéopathie qui en font une médecine toute désignée pour bébé!

Pour ceux et celles qui ne seraient pas familiers avec l'ostéopathie, voici d'abord ses principes fondamentaux.

On dit que le corps possède en lui des facultés d'autorégulation. L'ostéopathe étudie avec attention les mécanismes structurels et fonctionnels du corps. Il peut ainsi détecter, par une palpation fine, les dysfonctions et les corriger. Comment?

En libérant les nerfs et les artères, en alignant correctement le sacrum, le bassin ou le crâne, en apaisant ou en stimulant le système nerveux. On permet ainsi au corps, par cette thérapie manuelle, de s'autoréguler, de retrouver ses fonctions naturelles et son confort. Ces méthodes sont particulièrement efficaces chez le bébé puisque son corps est très malléable. La formation de son bassin, par exemple, n'est pas encore terminée. Même chose pour son crâne dont les sutures se forment aussi progressivement. Grâce à cette malléabilité, l'ostéopathie donne généralement des résultats très rapides chez les nouveaux-nés. Plus le traitement est précoce, plus vite des résultats positifs peuvent apparaître. Qu'il s'agisse de pleurs inconsolables, d'agitation, d'insomnie, d'inconfort couché sur le dos, de torticolis, d'asymétrie du crâne ou du visage, l'ostéopathe peut traiter ces symptômes.

Bien que l'ostéopathie ne soit pas miraculeuse (rares sont les sciences qui le sont!), il s'agit d'une médecine naturelle et douce pouvant améliorer grandement le bien-être de votre enfant. D'autant plus que son aspect préventif peut avoir des conséquences positives à court, mais aussi à long terme. En effet, en traitant tôt des problèmes tels que la croissance incorrecte des structures, on peut éviter plus tard des scolioses, des problèmes dentaires ou des troubles d'apprentissage.

Un père ayant fait voir son bébé par un ostéopathe a récemment confié qu'il s'agissait d'un de ses meilleurs investissements. Pour la santé actuelle et future de son bébé, mais aussi pour ses nuits… désormais complètes!!!

Saviez-vous que?

Le sens du toucher est le premier à se développer chez l'humain.
C'est à travers sa peau, qui est de loin l'organe sensitif
le plus développé à la naissance, que l'enfant met le monde
à portée de sa main, au sens propre du terme.
À travers la preuve tangible du corps de sa mère,
il va prendre conscience de son propre corps.
Ce sera son premier rapport aux choses extérieures.

Des professionnels vous renseignent

Isabelle Malherbe

Ostéopathe, B.Sc., D.O.

Êtres & Savoirs -
Centre thérapeutique et pédagogique.

418-750-0380

Yvon Magnette

Orthopédagogue

Êtres & Savoirs -
Centre thérapeutique et pédagogique.

418-750-7540

***« Êtres & Savoirs »**, Centre thérapeutique et pédagogique, est un espace multidisciplinaire, animé par ses cofondateurs Isabelle Malherbe, ostéopathe, et Yvon Magnette, orthopédagogue, artiste et professeur de musique. Alliant thérapie et pédagogie, ils visent l'autonomie de la personne et le développement d'outils personnalisés, permettant ainsi à chacun de prendre en charge sa santé et ses apprentissages. Le Centre « Êtres & Savoirs » offre des services en ostéopathie, orthopédagogie, aide aux devoirs, cours de musique adaptés ou réguliers, ateliers en petits groupes sur le corps humain (étirements actifs, respiration et conscience du corps, nutrition et digestion).*

L'allaitement et l'ostéopathie

Les premières tétées sont des moments importants dans la vie d'une nouvelle maman et de son bébé. Lors de l'allaitement, plusieurs difficultés peuvent se présenter et décourager la maman dans son désir d'allaiter.

Le mouvement de succion est-il adéquat?

Le processus de la naissance entraîne beaucoup de tensions dans le corps des nouveaux-nés, particulièrement sur leur tête. Souvent, lors de l'accouchement, l'occiput (arrière de la tête) subit beaucoup de pression, surtout à sa base où il s'articule avec la première vertèbre du cou. Cette région est en lien avec le nerf hypoglosse qui contrôle les mouvements de la langue. Le bébé peut éprouver des difficultés de succion si des tensions sont présentes autour du nerf car elles peuvent « déformer » le message que le nerf transmet à la langue. La langue ne « comprend » pas bien le message et aura tendance à sortir de la bouche plutôt que de faire un mouvement de traction vers l'arrière, nécessaire à la succion. Un mouvement de succion harmonieux stimule adéquatement le mamelon, facilitant la production et l'éjection du lait. L'ostéopathe peut travailler les tensions dans les tissus autour de l'occiput afin d'optimiser la fonction du nerf et permettre à la langue de bien bouger. Le bébé retrouve ainsi rapidement une bonne capacité de succion et stimule adéquatement la production de lait chez sa maman.

Votre bébé peut-il tourner facilement la tête?

Pour téter correctement aux deux seins, le bébé doit pouvoir tourner aisément sa tête des deux côtés. Si vous remarquez que votre enfant a une préférence pour un sein, tourne plus difficilement la tête d'un côté dans ses périodes d'éveil ou tourne toujours sa tête du même côté lorsqu'il dort, des tensions sont probablement présentes entre son cou et sa tête. Cela risque aussi de gêner l'allaitement. L'ostéopathe est formé pour reconnaître et faire relâcher ces tensions tout en douceur. L'enfant retrouvant toute sa mobilité pourra alors mieux téter et se détendre, rendant l'allaitement plus agréable pour le bébé comme pour la maman.

La maman est-elle confortable? Peut-elle se détendre?

Suite à l'accouchement, aux émotions intenses, aux petites nuits, à l'adaptation de sa nouvelle vie avec son bébé, la maman peut voir apparaître de nouvelles tensions dans son corps. Des douleurs déjà présentes peuvent s'exacerber, surtout avec la fatigue. Afin d'allaiter paisiblement, la maman doit se sentir détendue et confortable. Des traitements d'ostéopathie reçus dans les premières semaines suivant l'accouchement l'aideront à retrouver son énergie et à diminuer les maux reliés à l'accouchement, à l'épisiotomie, à la péridurale ou à la césarienne. L'intervention de l'ostéopathe vise à maximiser les capacités d'adaptation de la personne afin qu'elle puisse atteindre un mieux-être.

L'orthopédagogie en pratique privée : une aide précieuse pour l'enfant en difficulté

Un spécialiste de l'apprentissage

Spécialiste du processus d'apprentissage, l'orthopédagogue est un professionnel formé à l'université. Il aide les enfants en difficulté d'apprentissage, en trouble de comportement ou de développement à améliorer leurs capacités aux plans cognitif, affectif ou social.

L'orthopédagogue aide l'enfant en difficulté à se rappeler et à appliquer des stratégies d'apprentissage, qu'elles aient été apprises à l'école ou développées en complicité avec l'enfant. En collaboration avec les parents, l'orthopédagogue cherche à établir un climat de confiance avec l'enfant, l'aidant à prendre conscience de ses ressources et difficultés d'apprentissage. Ses méthodes d'enseignement s'adaptent aux réalités de l'enfant et lui permettent de développer son autonomie, sa motivation et son sens des responsabilités à l'école.

Orthopédagogie et musique : une approche alternative

Fort de ses multiples expériences et compétences, Yvon Magnette a développé la sonorthopédagogie, une approche basée sur les dernières recherches scientifiques traitant de l'utilisation de la musique dans les processus d'apprentissage.

Des professionnels vous renseignent

Barbara Soucy, B.Sc., Ac.

Acupuncteure

Clinique de Physio-Ergo Sylvain Trudel
395, boul. Jessop, Rimouski

418-721-0027 poste 225

Acupuncture et acupression au service de la grossesse et de l'accouchement

De plus en plus de femmes ont recours à l'acupuncture pendant leur grossesse. Pas étonnant, puisque de nombreuses études scientifiques ont démontré plusieurs effets bénéfiques de l'acupuncture et ont été publiées dans des revues médicales.

Voici les principales raisons de consultations reçues dans ma clinique :

- nausées
- douleur à la symphyse pubienne,
- sciatalgie, lombalgie
- varices, varicosités vulvaires
- anémie
- sinusite
- rétention d'eau
- pré-éclampsie
- fatigue
- infection vaginale et urinaire
- version de bébé
- menace prématurée d'accouchement
- déclenchement du travail lorsque dépassement de date
- anxiété et insomnie.

Dès le début de la grossesse, un suivi en acupuncture (conjointement avec une sage-femme ou un médecin) est suggéré une fois par mois (ou plus s'il y a des problèmes particuliers). De 36 à 40 semaines, une rencontre par semaine est priorisée afin de préparer le périnée et le col de l'utérus.

Lors des dernières rencontres, j'invite le conjoint à venir au traitement et lui enseigne des points d'**acupression**. (Ce sont des points que l'on presse quelques minutes avec le pouce ou une jointure dans une région donnée). Ces points ont de nombreuses fonctions :

- Diminuer la douleur
- Augmenter la fréquence et l'intensité des contractions
- Faciliter la descente fœtale
- Dilater le col
- Repositionner le bébé si il est en position postérieure
- Diminuer les nausées
- Calmer l'esprit
- Diminuer la fatigue
- Délivrer le placenta efficacement.

Cela confère au conjoint tout son rôle de support, d'accompagnant actif pour le grand bénéfice de sa compagne pendant l'accouchement. Il se sent ainsi moins démuni et plus impliqué.

Mon expérience personnelle lors de mon second accouchement et celle de nombreuses femmes face à l'**acupression** est extrêmement positive. En général, les femmes ressentent moins de douleur, se sentent plus supportées et moins épuisées suite à l'accouchement.

En 2004, une étude réalisée en Nouvelle-Zélande a démontré les bénéfices cliniques suivants chez les femmes ayant suivi des traitements d'acupuncture:

- réduction du taux de déclenchement médical
- réduction des demandes d'anesthésie péridurale
- réduction des césariennes d'urgence
- augmentation des accouchements naturels (vaginaux).

La grossesse est un moment privilégié de la vie d'une femme. L'acupuncture est une médecine non intrusive, non interventionniste, sans recours à la médication et ne comportant aucun effet secondaire… et surtout qui est d'une aide très appréciable pendant cette période!

Saviez-vous que?

C'est vers la 12e semaine de grossesse que les empreintes digitales se forment.

12 raisons de vouloir accoucher naturellement

Un jour, j'ai lu cette anecdote d'un gynécologue dans un livre de Ina May Gaskin. Alors qu'il était en visite à la campagne, on lui demanda d'aller assister une jument qui accouchait. En entrant dans l'étable, le gynécologue sut qu'il devait s'approcher doucement de la jument et la mettre en confiance avant de pouvoir la toucher, sans quoi il ne pourrait l'aider et risquait même de se faire ruer. Quelle prise de conscience pour ce médecin! Il n'avait jamais été d'une telle délicatesse avec une femme en travail! Il venait de comprendre une loi universelle, une loi comme en physique, en chimie ou en astronomie, la loi de l'accouchement naturel.

Pourquoi vouloir accoucher naturellement?

Parce que le corps de la femme sait accoucher. Lorsqu'il y a un nid d'intimité où on laisse le processus naturel de la naissance se dérouler sans peur, dans un lâcher-prise, le corps sécrète des hormones. L'hormone de l'amour (ocytocine) fait progresser le travail et l'hormone de la récompense (endorphine) donne à la femme une sensation de bien-être.

Pour donner un sens à la douleur de l'accouchement. Ce n'est pas une douleur de blessure! La douleur a un sens parce qu'elle signifie que le bébé sera bientôt là, que la Vie prend forme, que la femme fait un travail intense pour devenir maman. La douleur a un sens parce qu'elle mène dans une direction; chaque contraction entraîne le bébé un peu plus près de sa naissance.

Parce que la douleur est une alliée. Les sensations douloureuses aident la femme à changer de position, à trouver ses propres positions idéales. Cela facilite la descente du bébé. Pendant l'accouchement, le bébé doit faire plusieurs mouvements de la tête et les os du bassin doivent eux aussi bouger. La douleur est l'expression des modifications qui s'opèrent dans le corps. À travers l'observation de celle-ci, la sage-femme peut évaluer de manière assez juste l'évolution du travail, sans avoir à effectuer un toucher vaginal.

Pour faire de l'accouchement un moment unique et riche. C'est une rencontre avec l'infini, avec soi, avec les mystères de la vie... dans tout le flot d'émotions que ce moment présent amène.

Pour vivre un moment d'exceptionnelle complicité avec son conjoint. Sa présence entière, de cœur, d'esprit et de corps est aussi précieuse qu'un phare dans la tempête.

Parce qu'il est possible de bénéficier de l'eau. Afin de calmer la nervosité, d'apaiser la douleur et de vivre le moment présent. Le bain ou la douche est « une façon de s'isoler, d'éliminer les stimulations inutiles ». [1]

Parce qu'il existe des trucs qui soulagent naturellement. Tamiser les lumières, faire de la visualisation, émettre des sons, gémir, respirer profondément, changer de position, utiliser la gravité, parler à son bébé pour lui dire de descendre, se faire masser, exprimer ses besoins aux personnes qui accompagnent (conjoint, accompagnante à la naissance, sage-femme).

Pour l'attachement. Le bébé né sans médication (péridurale, Pitocin) est pleinement éveillé; les interactions mère-bébé sont plus nombreuses. Le flot d'hormones que le corps fabrique en accouchant favorise la création du lien d'attachement mère-bébé. Un attachement sécurisant permet au bébé, puis à l'enfant, un ancrage vers l'exploration du monde. [2]

Pour dire « oui » à chaque contraction. Les prendre une à une, **dans le moment présent**. L'attitude détendue permettra au col de s'ouvrir parce que si la femme se crispe, son col et tout son corps le seront aussi. Pour dire « oui » à tout ce qu'englobe la naissance.

Pour être avec le bébé. Sentir le bébé sortir... Chaque contraction embrasse le bébé et l'amène vers sa sortie. C'est un passage incroyablement intense que le bébé ne devrait pas avoir à traverser seul. C'est un passage aussi vieux que la nuit des temps.

Parce que la femme n'est pas seule. Elle a un support professionnel qui va au-delà de l'aspect médical. En comptant sur la présence d'une **sage-femme** et/ou d'une **accompagnante à la naissance**. Cette présence profondément humaine « guide la femme dans ses positions, l'aide à respirer, utilise des techniques de massage et surtout, elle est à l'écoute des besoins de la nouvelle maman. Elle est l'alliée du futur papa. Elle le guide et lui montre ce qu'il peut faire pour aider sa conjointe dans chaque période du travail. » [3] Des études ont démontré que cette présence professionnelle continue comporte beaucoup d'avantages. Cela réduit la durée du travail, la probabilité de demander un médicament analgésique, le recours aux forceps et à la ventouse, le nombre de césariennes...

Pour se dépasser. « **Aller aussi loin qu'on peut**, malgré l'incertitude, l'effort, la difficulté est le plus magnifique des cadeaux de naissance à nos enfants » [4]. **C'est important, parce que chaque accouchement met aussi une femme au monde.**

[1] Michel ODENT, *Naître et Renaître dans l'eau*, Presse pocket, 213 pages, 1990
[2] Michel ODENT, *L'amour scientifié*, Éditions Jouvence, 160 pages, 2001
[3] **http://www.mereetmonde.com/articles/preparation-accouchement/la-magie-de-l-accompagnement.htm**
[4] Isabelle BRABANT, *Une naissance heureuse*, Éditions Saint-Martin,439 pages, 2005

Suggestions de notre équipe

Le mystère de la vie, de la conception à la naissance

Suivre, étape par étape, le développement d'un enfant à naître comme si vous étiez avec lui à l'intérieur du ventre maternel, tel est le propos de cet ouvrage.

Grâce à de spectaculaires images en trois dimensions, réalisées à partir d'une technologie de pointe développée par Alexander Tsiaras, vous pouvez désormais observer la fusion de l'ovule et du spermatozoïde, découvrir les premiers battements du cœur du fœtus, la coloration de ses yeux, la formation de son cerveau et de son système nerveux, les premiers mouvements de ses bras et de ses jambes...

On assiste aussi dans ce livre à l'échange physiologique et psychologique qui s'établit entre la mère et son enfant. De la procréation à la venue au monde, ce livre lève le voile sur le mystère de la vie.

Une autre césarienne ou un accouchement naturel?

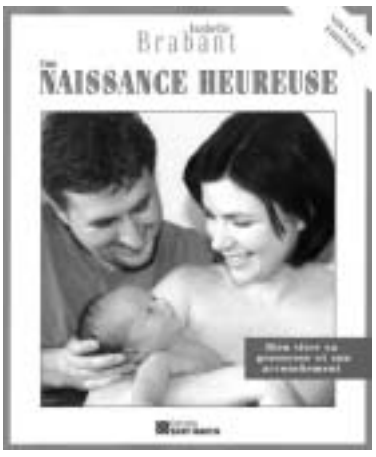
Aux Éditions Carte Blanche, par Hélène Vadeboncoeur

C'est un excellent livre pour toutes les femmes. Ce livre est fait en deux parties.

La première partie donne beaucoup d'explications scientifiques au sujet de la césarienne. C'est très bien documenté pour outiller les femmes qui choisissent un AVAC (accouchement vaginal après césarienne). Cela permet aussi à tous de s'informer sur la césarienne afin d'augmenter les chances de l'éviter.

La seconde partie aurait simplement pu s'appeler « Un accouchement naturel? ». Il explique les facteurs de réussite d'un accouchement et comment le préparer. Il donne des moyens pour que son cœur et sa tête soient prêts à vivre l'accouchement.

Enfin, ce livre est parsemé de témoignages d'accouchement.



Une naissance heureuse

BRABANT, Isabelle. *Une naissance heureuse*, Montréal, Éditions Saint-Martin, 2001.

Sage-femme depuis plus de 20 ans, Isabelle Brabant publie en 2001, aux Éditions Saint-Martin, la version révisée de *Une naissance heureuse.* Ce livre est décrit comme un guide de voyage; il accompagne la future maman et le futur papa durant la grossesse et l'accouchement. Grâce à son expérience et sa passion, elle a su répondre à bon nombre de questions, rassurer les femmes et faire prendre conscience du contrôle et de la confiance qu'elles peuvent avoir durant leur accouchement. Aucun sujet n'y échappe : les premières réactions d'être enceinte, les choix à faire pour l'accouchement, le début du travail jusqu'à la poussée, les interventions médicales qui pourraient survenir à l'arrivée de bébé, l'attachement parents-bébé au lendemain de la naissance et bien plus encore.

De magnifiques photos et de touchants témoignages ajoutent à la beauté de cet ouvrage. C'est une excellente suggestion-cadeau à offrir ou à s'offrir pour vivre «Une naissance heureuse».

Suggestions de notre équipe

Pour bébé, un jeu merveilleux : Skewish Classic

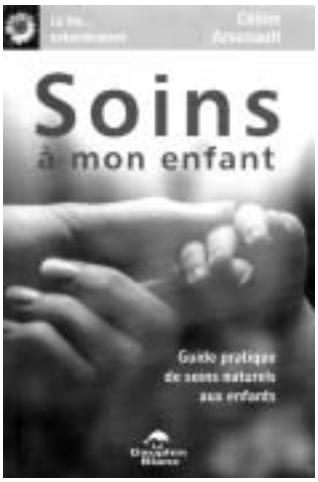
Voici un petit jouet formidable pour le jeune bébé qui commence à peine à vouloir tenir les objets dans ses mains. Le jouet est très gros et sécuritaire, ce qui permet une bonne prise avec les petites mains de bébé. Quand le bébé se met à mâchouiller les grosses boules, le reste du jouet lui touche tout le reste du visage, ce qui lui permet de découvrir la sensation du toucher. Aussi, quelques grosses boules peuvent glisser le long des élastiques, ce qui fait un léger son agréable. Par ses couleurs éclatantes, bébé est stimulé visuellement. C'est un jouet qui réussit à combler plusieurs besoins de bébé. Par contre, il se peut que votre bébé se fâche légèrement quand une boule va dans son oeil (sans douleur réelle), mais moi je trouvais cela très comique de voir ma fille se fâcher un peu. On dit que ça forge le caractère. Vous trouvevez ce jouet dans les magasins spécialisés pour environ 20$. C'est une excellente idée-cadeau.

Toupie et Binou, des livres à lire et à relire

JOLIN, Dominique. ***La collection Toupie et Binou*****, Les éditions Héritage Inc., 2002.**

Connaissez-vous les charmants personnages Toupie et Binou? Une souris et un chat, tout ce qu'il y a de plus mignon. Les deux personnages sont maintenant des héros de la télévision (à Télé-Québec), mais ils appartiennent depuis plusieurs années au monde littéraire. Aux éditions Dominique et Compagnie, on retrouve plusieurs titres présentés sous forme de livres cartonnés adorés par les 0 à 24 mois. Chaque page contient une petite phrase créant ainsi une petite histoire, ce qui fait changement des imagiers où il n'y a que des mots. Il y a quelques titres qui ont un peu plus de texte.

Ces ouvrages sont disponibles en librairie, ils le sont également à votre bibliothèque. Les bibliothèques publiques ont eu la belle initiative de créer le programme ***Une naissance, un livre***. Les bébés d'un an et moins recevront gratuitement un ensemble-cadeau comprenant un livre des éditions Dominique et compagnie. Informez-vous à votre bibliothèque pour en savoir plus.



Soins à mon enfant

ARSENAULT, Céline. ***Soins à mon enfant*****, Loretteville, Éditions Le Dauphin Blanc, 2003.**

Je vous présente le livre ***Soins à mon enfant*** de Céline Arsenault aux Éditions Le Dauphin Blanc. J'adore cet ouvrage de référence sur les soins naturels aux enfants. J'y ai trouvé beaucoup de documentation sur la vaccination, dont la composition de certains vaccins, les effets secondaires de ceux-ci et des questions à se poser sur cette réalité médicale. Je consulte souvent ce livre pour résoudre les petits bobos de tous les jours, pour avoir des remèdes naturels et efficaces et pour en apprendre un peu plus sur toutes les maladies grâce aux sections «incubation, période de contagion, mode de transmission, symptômes et soins requis». Céline Arsenault décrit toujours les soins médicaux recommandés par la médecine traditionnelle, alors c'est aux parents que revient la décision des soins à donner à leur enfant. Aussi, la partie «Pharmacie naturelle» nous permet de se préparer d'avance en cas de maladie.

Finalement, c'est un ouvrage que je conseille à toutes les futures et les nouvelles mamans qui veulent le bien-être et la santé de leurs enfants.

Quand notre bébé se fait hospitaliser...

Par Chantal Hamel

Ça fait déjà 5 ans et demi que mon garçon Victor s'est fait hospitaliser d'urgence au Centre Mère-Enfant de Québec. Il était alors âgé de 6 mois. Je vais vous raconter notre histoire et toute la gamme d'émotions qui a accompagné cette aventure.

C'était un magnifique après-midi ensoleillé du mois de janvier. Comme à toutes les fois où c'était l'heure du dodo, j'en profitais pour mettre Victor dans son traîneau et partir faire ma balade en raquette dans la forêt! Il avait l'habitude de dormir toute la randonnée, sans faire le moindre son. Mais cette fois-là, il pleurait par moment... je ne comprenais pas ce qui se passait, mais j'ai choisi de rentrer en courant. Une chance. Quand je suis arrivée à la maison, j'ai pris Victor dans mes bras, mais il ne se réveillait pas. Il était bleu et une petite goutte de sang coulait de sa bouche. Je savais qu'il ne s'était pas mordu, car il n'avait pas de dent. J'essayais de le réveiller, mais rien à faire. Il entrouvrait ses petits yeux et les refermait à l'instant. Ça n'allait pas bien du tout. J'ai donc fait le 9-1-1. La femme m'a fait asseoir Victor sur une table tout en le tenant et m'a dit de ne pas cesser de lui parler. Je l'ai écoutée à la lettre puis les ambulanciers sont arrivés. Ils ont donné de l'oxygène à Victor. Il était désaturé. Ils l'ont amené d'urgence aux soins intensifs de Rimouski. Le transfert a été très pénible puisque nous ne pouvions pas monter dans l'ambulance. Alors, mon conjoint et moi suivions l'ambulance. Quand l'ambulance a mis les lumières, nous nous attendions au pire. Nous avions hâte d'arriver à l'hôpital pour qu'il voie un pédiatre.

À l'hôpital, ils m'ont fait remplir une tonne de papiers, car Victor n'avait pas encore de carte d'hôpital. Je n'avais pas vraiment le coeur à remplir tout ça et c'était compréhensible, mais les médecins me trouvaient hystérique et ils ne voulaient pas que je reste près de Victor. Paul, mon conjoint, s'est calmé plus rapidement que moi et a assisté aux premières interventions. Ils ont commencé par mettre un soluté à Victor et ils ont fait des tests de base pour vérifier pourquoi il était désaturé en oxygène. Ils ne trouvaient rien. Puis je me suis calmée. Une pédiatre est alors venue à notre rencontre et j'ai raconté pour la 5e fois la même histoire de notre balade en forêt. Puis je lui ai mentionné la petite goutte de sang, mais pour l'instant, la pédiatre ignorait ce que ce pouvait être. Puis soudainement, Victor s'est mis à tousser et il a craché une gorgée de sang...

Le cauchemar venait de commencer. Ils lui ont fait passer instantanément une radiographie des poumons et un taco du cerveau et du thorax. Un bébé de six mois couché sur une planche et attaché sur celle-ci pour ne pas bouger, ça fait mal au coeur, je vous le jure. Puis les médecins nous ont transféré dans une chambre en pédiatrie en attendant les résultats. Quand ils sont arrivés dans la chambre, ils ont immédiatement administré de l'acétaminophène à Victor puisqu'il pleurait. Je tentais de l'allaiter depuis un bon moment, mais avec le petit masque à oxygène et tous les tuyaux branchés sur lui, il refusait de prendre le sein. Alors, il s'était finalement endormi dans mes bras, me laissant les seins pleins de lait depuis le dîner. Il était maintenant 20h. Les médecins n'avaient pas du tout de beaux résultats à nous communiquer. Victor avait un voile qui emplissait tous ses petits poumons. Ils ne savaient pas exactement ce que ça pouvait être, mais ce n'était pas normal du tout. Aussi, Victor ne réussissait pas à reprendre l'oxygène nécessaire et à maintenir un bon taux dans son corps. Ils nous ont donc conseillé un transfert d'urgence en ambulance de nuit au Centre Mère-Enfant de Québec. En moins d'une heure, mon beau-père était venu nous porter des vêtements, des purées, des objets personnels et un peu d'argent pour notre grand départ. Je me suis battue avec le système pour obtenir le droit de monter dans l'ambulance. J'ai réussi à gagner le siège avant. Victor n'arrêtait pas de pleurer. Les ambulanciers n'arrivaient pas à le calmer. J'ai donc dit à l'infirmère à bord de faire téter son petit doigt à Victor. Mon coeur de mère était en miettes, mais au moins Victor s'était endormi. J'ai réussi à fermer l'oeil peut-être une demi-heure. Le papa de Victor nous suivait tout seul dans la voiture sans avoir aucune nouvelle...

Nous voilà à Québec, aux soins intensifs, avec une collection de médecins spécialistes en plein milieu de la nuit. Ah! mon Dieu! Victor était un cas rare. Dans les 5 jours qui ont suivi, Victor a subi énormément de tests pour essayer de comprendre ce qui s'était passé dans son petit corps de bébé. Les médecins ont conclu qu'il avait son contenu d'estomac dans ses poumons. Avait-il vomi et respiré son vomi? ou avait-il une pathologie? Ils ont appelé cela un accident respiratoire sévère. Il a eu droit à des antibiotiques extrêmement puissants pour contrer une éventuelle infection des poumons. Il a aussi eu trois piqûres dans le muscle de la cuisse pour lui administrer des antibiotiques aux reins, car il a fait une infection urinaire en même temps que toute cette aventure. Il a eu une bonne dizaine de prises de sang et comme l'endroit le plus efficace pour prendre du sang à un bébé est la veine du front, et bien, il se l'est fait maganer. Il a été intubé pour subir un repas baryté (administration de baryum, qui est très radioactif, par voie nasale pour vérifier à l'aide de radiographies s'il n'y avait pas un chemin existant entre les poumons et l'estomac). Il a subi au moins 200 radiographies dans cette courte semaine. Il a passé un test de sueur pour vérifier s'il ne faisait pas la sclérose en plaques. Il a passé un électroencéphalogramme pour vérifier si son cerveau avait manqué d'oxygène et heureusement, il n'y avait aucune trace de manque. Il a passé une échographie du coeur et un électrocardiogramme pour vérifier l'état de son coeur. Il a vécu beaucoup trop de choses pour un si petit bébé. Paul et moi avons souffert énormément du manque de sommeil durant cette semaine. Nous avons dormi dans le même mini lit de camp au pied du lit de Victor même si nous n'avions pas le droit. Nous avons souffert de voir notre bébé ainsi traité; ils l'ont encore attaché à une table pour lui administrer le repas baryté et cette fois, nous attendions dans le corridor. Nous avons souffert du manque d'explication des tests que les médecins jugeaient nécessaires. Nous voulions choisir quels tests nous jugions pertinents, mais les médecins, suite à nos refus de traitement, nous ont convoqué à une réunion pour nous convaincre du contraire en utilisant des techniques de persuation non dignes à mon avis, comme par exemple, nous dire que Victor devrait être mort, qu'ils ne comprenaient pas pourquoi il était en vie, qu'ils savaient que ça se reproduirait, que si on refusait, ils nous enlèveraient le droit de décider...

Avec beaucoup de recul et en voyant que Victor n'a aucune séquelle de cet accident, je me demande encore si les médecins étaient vraiment intéressés en premier lieu à soigner Victor, ou si plûtot, ce cas rare que représentait Victor ne devait pas être recensé et compris «à tout prix». Il n'ont jamais admis que c'était un accident et non une pathologie. J'ai vécu le manque de compréhension des médecins en tant que jeune maman qui allaite et qui veut le meilleur pour son enfant. Je pense que les médecins devraient assurément avoir un cours de psychologie humaine et surtout parentale avant de pouvoir soigner les enfants. Malgré tout, Victor va bien et c'est ce qui compte le plus pour moi et son père!

Allaitement Mixte

Par Nathalie Dupont, membre du comité de parents

L'allaitement reprend une place importante auprès des parents depuis ces dernières années. Il est également de plus en plus fréquent d'entendre parler d'une maman qui allaite des jumeaux. Par contre, il est un peu moins courant d'apprendre qu'une maman allaite deux enfants d'âge différent. C'est une expérience que j'ai vécue avec mes deux enfants, qui ont maintenant 7 ans et 5 ans.

Au départ, lorsque j'ai eu mon premier enfant, il allait de soi pour moi que j'allaiterais. Au fil des premières semaines, je trouvais cette méthode de plus en plus merveilleuse. En plus de créer un lien très étroit entre moi et mon enfant, nous n'avions pas à préparer le lait, le chauffer ni à aseptiser les équipements. En prime, je pouvais me promener partout sans avoir à me préoccuper de savoir s'il y aurait une place pour chauffer le lait ou si j'en apportais suffisamment. Sans réellement m'en rendre compte sur le moment, j'épargnais également une part considérable d'argent. Mais le summum était pour moi de me donner du temps de repos. Lorsqu'on allaite, on n'a pas le choix, il faut bien s'arrêter un moment!

Pour ces multiples raisons, je n'envisageais pas à court terme l'arrêt de l'allaitement de mon fils. Lorsque j'ai appris que j'étais enceinte de ma fille plusieurs mois plus tard, j'allaitais encore mon fils. Bien sûr il se nourrissait désormais de purée et de nourriture adaptée à son âge, mais il recevait des nutriments mieux conçus pour sa croissance que le lait de vache. J'ai donc décidé de continuer à l'allaiter pendant ma grossesse. À ce moment, ma sage-femme m'avait bien informée des possibilités et des impacts que cela aurait sur mon fils et sur la venue de notre futur bébé. Ces informations confirmaient mes choix : l'allaitement mixte n'avait pas d'impact négatif, l'important étant que la mère soit bien avec cette situation.

Le lait maternel s'adapte à l'évolution de l'enfant. À la naissance, c'est le colostrum qui est sécrété par les glandes mammaires. Ensuite vient la montée de lait et l'évolution se poursuit tout au long de l'allaitement afin de s'adapter aux besoins particuliers de l'enfant en croissance. Mais qu'allait-il advenir du lait que j'allais produire à la naissance de ma fille? Le lait serait-il encore adapté à mon garçon, privant ainsi mon deuxième enfant de tous les bienfaits? En aurais-je suffisamment pour les deux?

Le lait s'adapte à la venue du nouveau bébé, le processus étant déclenché de nouveau lors de l'accouchement en recommençant le cycle à partir du colostrum. Le plus grand risque était que mon garçon cesse par lui même de boire du lait puisque le goût ne lui plairait plus. De plus, le lait est sécrété selon la demande, alors que j'en allaite un ou deux n'avait pas d'importance. Ainsi, qu'avions-nous à perdre en continuant selon mon choix?

L'allaitement mixte s'est poursuivi quelques mois encore, et mon fils a cessé sans broncher lorsque je lui ai expliqué que je désirais cesser de l'allaiter, en lui mentionnant les raisons de mon choix. J'ai poursuivi l'allaitement avec ma fille encore plusieurs mois, jusqu'au moment où j'ai senti que c'était le temps d'arrêter. Alors pour celles à qui l'expérience peut se présenter et qui le désirent, allez-y, ça vaut le coup!

Saviez-vous que?

À partir de la 6e semaine avant l'accouchement, un employeur peut exiger par écrit un certificat médical attestant que la salariée est apte au travail. Si elle ne le fournit pas dans les huit jours, l'employeur peut, par avis écrit, l'obliger à prendre son congé de maternité.

Devenir mère, petit à petit. Être mère, de mieux en mieux.

Par Josée Fortin

Être une *bonne* mère, être une *meilleure* mère. Ces deux adjectifs m'ont rempli l'esprit pendant près de deux ans, quand je suis devenue mère pour la première fois. Je me disais: «Qu'est-ce que ça veut dire être une *bonne* mère? N'ai-je pas donné tout l'amour et les bons soins dont j'étais capable depuis deux ans, sans compter la grossesse? N'ai-je pas dépassé les limites de toutes mes capacités physiques et émotionnelles connues et inconnues? Ne suis-je pas, la plupart du temps, la douceur, la tendresse et la patience incarnées? Pourquoi ai-je parfois peur malgré tout de ne pas être une *bonne* mère? Et une *meilleure* mère alors, qu'en est-il? Meilleure que qui? ».

Non, je n'étais pas sereine dans ces premiers moments de maternité et j'étais sous le choc! Moi qui avais toujours performé dans tout et qui détenais jusque-là le plein contrôle sur ma vie, je déraillais! J'adorais mon bébé, bien sûr, mais son arrivée dans ma vie me mettait face à mes limites pour la première fois. Panique! J'ai compris plus tard quelle grande leçon il me réservait...

Vouloir être *bonne* et *meilleure* n'a pas de fin. Le verdict vient de l'extérieur, les critères sont établis par d'autres. J'ai alors tenté la ruse suivante : remplacer ces deux adjectifs par deux adverbes. Être *bien* mère. Être *mieux* mère.

Être bien et mieux, petit à petit, dans son *identité* de mère, avec ses bouleversements physiques et psychologiques, heureux ou malheureux. Ces changements majeurs nous surprennent, même si on se croyait préparées. L'important n'est pas d'être bonne dans cette aventure, mais de se sentir bien. Pour le savoir, il faut s'arrêter, se tourner vers soi et se considérer.

Être bien et mieux dans son *rôle* de mère aussi, avec les tâches innombrables et les nouvelles responsabilités dont celle, ultime, de veiller à la survie d'un être humain. On peut se demander : « Est-ce que je me sens mieux qu'au début dans mon quotidien de mère ? ». Si oui, c'est qu'on chemine vers la sérénité.

À mon avis, vouloir être *bonne* et *meilleure* rend plus difficiles les appels à l'aide. Ces mots touchent à l'orgueil et à l'estime de soi. Par contre, prendre le temps de se demander si on se sent *bien*, si on va *mieux*, ça tient plutôt de l'amour de soi.

Être bien mère, être mieux mère, ça vient de l'intérieur. C'est tangible comme un sourire qui réapparaît, comme des yeux qui pétillent à nouveau. C'est visible comme une bonne humeur qui fait chanter!

Quand j'ai intégré ces deux adverbes dans mon vocabulaire, j'ai respiré à nouveau. Je me suis sentie mère et libre à la fois, pour la première fois! Trois ans plus tard, j'ai même eu la forte envie d'être mère une fois de plus!

Saviez-vous que?

Il est recommandé de doubler sa consommation de fer durant la grossesse en passant de 15 mg à 30 mg chaque jour.

Enfanter dans la douceur *par Cindy Durand, membre du comité de parents*

Déjà deux nuits que j'ai des contractions. Je me réveille aux heures, aux demi-heures, peut-être plus souvent... je ne regarde pas trop le réveille-matin. Je tente de gagner le plus de sommeil possible.

C'est l'après-midi et les contractions sont encore irrégulières alors je vais, seule, prendre une longue marche sur le bord du fleuve. Je trouve que c'est un bon moment pour parler à mon bébé et lui expliquer les vagues qui l'entraîneront bientôt dehors de mon ventre... mais il sait déjà.

Un peu après avoir couché mon garçon de 2 ans et demi, les contractions augmentent. Je vais m'étendre pour me reposer un peu... j'ai bien l'impression que je vais passer une nuit blanche. Mon conjoint fait sa petite affaire, comme à l'habitude. Il sait que je vais bien et que je viendrai le chercher quand j'aurai besoin de sa présence.

Bien vite, je ne suis plus bien dans mon lit. Je m'assois sur mon gros ballon, puis je me mets à genoux, appuyée sur le lit, puis finalement, je vais à la toilette. Sur ce trône, que je me sens bien. J'y reste un bon moment. Puis je m'installe par terre, appuyée sur mon gros ballon. Je me berce lentement. Je ressens les contractions de plus en plus intenses et je trouve ça difficile. Je me demande pourquoi j'avais tant aimé mon premier accouchement. Me viennent en tête des phrases du livre *Une naissance heureuse*: « la douleur sera sûrement plus forte que ce que vous vous étiez imaginé »..., puis «comme le cours d'une rivière (...) la douleur a une direction, elle coule comme de l'eau, elle s'écroule hors de la femme qui la vit. » J'expire lentement en visualisant les remous d'une rivière. Mon souffle suit le courant. J'apprécie ce moment de solitude où j'apprends à apprivoiser le moment présent.

Vers 23h, je dis à mon conjoint que je souhaite qu'il soit là, alors il vient à mes côtés. Sa main se pose dans le bas de mon dos pour soulager chaque contraction. Sa présence est chaleureuse.

Je demande à mon conjoint de téléphoner à la sage-femme. J'apprécie de ne pas avoir à faire un tour de voiture. Juste d'y penser me soulage. Je peux continuer à vivre calmement le moment présent. Ensuite, mon conjoint allume des bougies et remplit ma piscine d'accouchement. Quel magnifique cadeau je me suis fait! J'adore l'eau! J'entre dans l'eau, je suis tellement bien! Je pose ma tête sur le rebord. Je flotte comme dans la mer.

Les contractions sont fortes, mais elles coulent tellement bien. Je vois mon bébé qui s'en vient et je lui parle, je lui dis qu'on fait équipe. Je rentre mes doigts dans mon vagin pour lui flatter la tête, pour voir où en est rendu sa route. Entre chaque contraction, je suis détendue et je me sens tellement bien... c'est la fameuse endorphine qui emplit mon corps. L'hormone de la récompense. Celle qui nous donne cette sensation de flotter sur un nuage quand on vient de faire l'amour.

La sage-femme arrive, il est 2h30. Je suis contente de la voir. Elle me parle doucement, je lui dis que tout va bien, que je sens que tout avance à merveille. Elle me propose de faire un toucher vaginal pour voir où j'en suis; mon col est dilaté à 6 cm. Elle m'offre une présence rassurante. À quelques reprises, elle pose le *Dopler* sur mon ventre, cette petite machine qui amplifie le bruit du coeur du bébé.

Je sens l'envie de pousser. Ma sage-femme me demande si je souhaite un deuxième toucher vaginal ou si je préfère me fier à mes sensations. Je sens une telle confiance pour ce que la nature est en train de réaliser que je conviens que l'acte médical qu'elle propose est inutile. Plusieurs minutes plus tard, sa main et celle de mon conjoint se posent simplement, sur mon périnée... elles suivent le mouvement, elles accompagnent ces tissus qui s'étirent de manière incroyable. Je suis à quatre pattes. Le bébé sort devant moi, alors je le prends doucement, j'amène sa petite tête hors de l'eau, contre ma poitrine, et je m'assois bien confortablement, toujours dans ma piscine. Il est 4h30. Mon conjoint me fait remarquer que c'est une fille. Dans les instants qui suivent, elle est mise au sein et elle se régale.

Une demi-heure plus tard, mon grand garçon se réveille. Il entre doucement dans la chambre où sa petite soeur vient de naître. Jamais son visage n'a été aussi rayonnant. Après plusieurs minutes à contempler le bébé, je m'installe pour l'allaitement de mes deux enfants. Mon grand est tout fier de partager le sein avec sa petite soeur!

Quelle nuit incroyable! Quelle nuit magnifique! Tout était à la fois tellement simple et tellement grandiose!!! Peut-être que c'est ça, enfanter dans la douceur.

Le travail de la sage-femme en maison de naissance

par Geneviève Guilbault, sage-femme à la Maison des Naissances Colette-Julien

Légalisée depuis 1999, la profession sage-femme est encore largement méconnue au Québec. Pourtant, il existe au Québec 11 maisons de naissance, et plus de 75 sages-femmes sont membres en règle de l'ordre des sages-femmes! Les sages-femmes sont des professionnelles de la santé, spécialistes de la grossesse normale et de l'accouchement naturel. Elles effectuent le suivi de grossesse, assistent l'accouchement et assurent le suivi post-natal de la mère et du bébé jusqu'à 6 à 8 semaines. Lorsqu'une femme est suivie par une sage-femme, elle n'a nul besoin de consulter un autre professionnel de la santé (sauf sur indication) puisque la sage-femme s'occupe de tout : suivi médical, préparation à l'accouchement et à la venue du bébé, réponse aux questions, conseils sur l'hygiène de vie, allaitement, dépistage des problématiques ou complications. Les sages-femmes sont bien intégrées dans le système de santé et collaborent avec les autres intervenants en périnatalité : médecins, infirmières, travailleurs sociaux, groupes communautaires, etc. Ces services sont tous couverts par le Régime de l'assurance maladie du Québec.

Les maisons de naissance sont le lieu principal de pratique des sages-femmes. Mais qu'est-ce qu'une maison de naissance? C'est un lieu public, installation d'un CSSS (anciennement CLSC), qui appartient d'abord et avant tout aux femmes et aux familles qui le fréquente. Les maisons de naissance prennent plusieurs formes : une aile d'un CLSC, un presbytère ou une maison unifamiliale adaptés à leur vocation de maison de naissance. Ces installations où les sages-femmes exercent leur métier existent depuis 1992. Elles ont été créées lors des projets pilotes visant à évaluer la pratique des sages-femmes, mais la source d'inspiration de ces lieux est unique : la maison.

C'est pour cette raison que les gens sont généralement frappés par l'atmosphère calme et accueillante des maisons de naissance, qui n'est pas sans leur rappeler celle de leur propre foyer. Les femmes enceintes s'y présentent pour leurs rendez-vous de grossesse et leurs prélèvements. Elles sont également l'un des trois lieux où les sages-femmes peuvent assister les femmes qui accouchent (avec le domicile et le centre hospitalier, dans certaines régions).

Chaque femme qui accouche dispose d'une chambre privée avec lit double qu'elle partagera avec son conjoint et bébé. De plus, il y a une cuisine et souvent un salon où la nouvelle famille peut manger, se détendre ou recevoir des visiteurs, le tout dans une ambiance très intime.

Mais la maison de naissance est plus qu'un simple lieu d'accouchement, elle est une discrète complice de tout ce processus merveilleux, unique et sacré qu'est la grossesse, la naissance et l'adaptation de la nouvelle famille. Elle comporte également une vocation de transmission des connaissances, puisque les futures sages-femmes y font la majorité des stages requis lors de leur formation de quatre ans au Baccalauréat en pratique sage-femme. Les rencontres prénatales de groupe s'y donnent et de nombreux organismes communautaires profitent également des locaux pour y organiser différentes activités dans des secteurs touchant la périnatalité.

Bref, la maison de naissance peut prendre plusieurs formes, selon ce que les femmes et leurs familles en font!

Les Assistantes natales

par Claire Deschênes, assistante natale à la Maison des Naissances Colette-Julien

Qui sont ces anges gardiennes que l'on nomme assistantes natales? Quel est leur rôle?

Tout de suite après un accouchement, la sage-femme s'assure que trois assistantes natales seront présentes pour le suivi post-natal à la maison des naissances. Chacune travaillera sur un horaire différent, soit 8h à 16h, 16h à minuit et minuit à 8h.

Le rôle premier de l'assistante natale est de voir à ce que l'allaitement, le repos, le confort et le séjour soient des plus profitables pour le couple. Des tâches connexes s'y ajoutent comme la stérilisation, les repas, l'entretien ménager et plus encore. Par contre, l'attention pour la petite famille est primordiale et demeure la priorité pendant tout le séjour.

L'assistante natale voit à ce que la maman connaisse toutes les positions et les secrets de l'allaitement et s'assure qu'elle les maîtrise avant de rentrer à la maison. Elle est à l'écoute de la famille tout en préservant son intimité. Pour ce qui est du papa, l'assistante natale fait en sorte que les soins du nouveau-né et le confort de sa conjointe lors de l'allaitement n'aient plus de mystères pour lui!

Tous s'entendent pour dire que l'assistante natale est d'une aide précieuse pour un bon départ en allaitement et en post-natal. Grâce à ses compétences, par ses gestes et ses paroles, elle aide les parents à vivre cet événement dans le bonheur. Le pourcentage de réussite en allaitement et le retour des parents à la maison des naissances pour leur prochain accouchement témoignent de la satisfaction à l'égard de ce service.

Au nom des assistantes natales, je veux profiter de l'occasion pour remercier les parents qui nous ont fait confiance durant toutes ces années ainsi que l'équipe de sages-femmes. Grâce à elles, notre métier existe et nous passionne.

Odile Leblanc, Sylvie Paradis, Juliette Desrosiers-Roy, Marjolaine Delaunière, Claire Deschênes et Raymonde Levasseur.

La Maison des Naissances

418-775-3636

La salle de bain propice à l'accouchement dans l'eau est un lieu intime et bien décoré, surtout à la lueur de chandelles.

Voici trois des quatre chambres. Lit double dans chacune d'elles pour accueillir les papas et joli berceau pour le tout nouveau poupon.

Le salon est très paisible. Chaise berçante, fauteuils, téléviseur, air climatisé et grandes fenêtres.

La salle à dîner est très éclairée et permet aux nouvelles mamans de prendre de délicieux repas à la lumière du jour.

Le portage...Un style de vie !
5 différents types de porte-bébés pour vos besoins
Porte-bébés
MamanKanGourou®
Baby carriers
Fabriqué au Québec
trouvez le point de vente le plus près de chez vous au
www.mamankangourou.com
1-888-772-0990

NOS PRINCIPAUX SERVICES OFFERTS À LA COMMUNAUTÉ
CLSC – CENTRE D'HÉBERGEMENT
• Accueil – Évaluation – Orientation (AEO)
• Alcoolisme et toxicomanie
• Biologie médicale (laboratoire)
• Centre de jour
• Clinique de santé (urgence mineure de 8 h à 20 h)
• Électrophysiologie (électrocardiogramme)
• Enfance/jeunesse/famille
• Hébergement de soins de longue durée
• Imagerie médicale (radiologie)
• Intervention de crise
• ITSS – Planning
• Maison des Naissances Colette-Julien
• Maladies chroniques et promotion des saines habitudes de vie
• Physiatrie, rhumatologie et clinique de la douleur
• Prêt d'équipements à domicile
• Ressources intermédiaires (RI)
• Ressources type familial (RTF)
• Santé mentale
• Services courants de réadaptation
• Services courants de santé physique
• Services médicaux avec rendez-vous
• Soins palliatifs
• Soutien à domicile (SAD)
• Vaccination
LE CENTRE DE RÉADAPTATION EN DÉFICIENCE PHYSIQUE (L'INTERACTION)
• Programme en déficience motrice, visuelle, auditive, de la parole et du langage
• Programme en traumatologie
• Programme de réadaptation fonctionnelle intensive (RFI)
• Programme d'adaptation et intégration sociale (AIS)
• Ressources intermédiaires (RI)
• Ressources type familial (RTF)
• Service d'aides techniques (SAT)
CENTRALE DE RENDEZ-VOUS 775-8454 POUR LES SERVICES SUIVANTS :
• Centre de prélèvements (laboratoire)
• Consultation en nutrition (diététique)
• Électrocardiogramme (électrophysiologie)
• Imagerie médicale (radiologie)
• Physiothérapie de courte durée
INFO-SANTÉ : 811
800, avenue du Sanatorium
Mont-Joli (Québec) G5H 3L6
418 775-7261

CENTRE DE SANTÉ
L'énergie du Fleuve
Les soins suggérés pendant la grossesse sont :
• Massage pour femme enceinte
• Polissage corporel
• Soin des pieds
• Facial personnalisé
• Manucure
Faites-vous gâter! Demandez nos Certificats-Cadeaux
Hôtel Rimouski
418-727-4618
225, René-Lepage E., Rimouski

Claire Maillé
Homéopathe et Psychothérapeute, D.H. et M.A.
Membre du C.P.H.Q.
Centre IYARI
138, rue de la Cathédrale, Rimouski
418-724-8885
Les avantages de l'homéopathie :
- sécuritaire, non toxique, non violente et non allergique
- sans effets secondaires
- non synthétique
- procure la guérison naturelle
- peut être utilisée avec d'autres approches thérapeutiques
- procure une guérison plus profonde des problèmes chroniques de santé
- traitement hautement individualisé considérant à traiter la personne dans sa globalité et non les maladies
- sécuritaire pour les fœtus et la femme enceinte
Possibilité d'accompagnement afin de découvrir le guérisseur en soi par la conversation, l'étude des rêves et/ou des dessins.